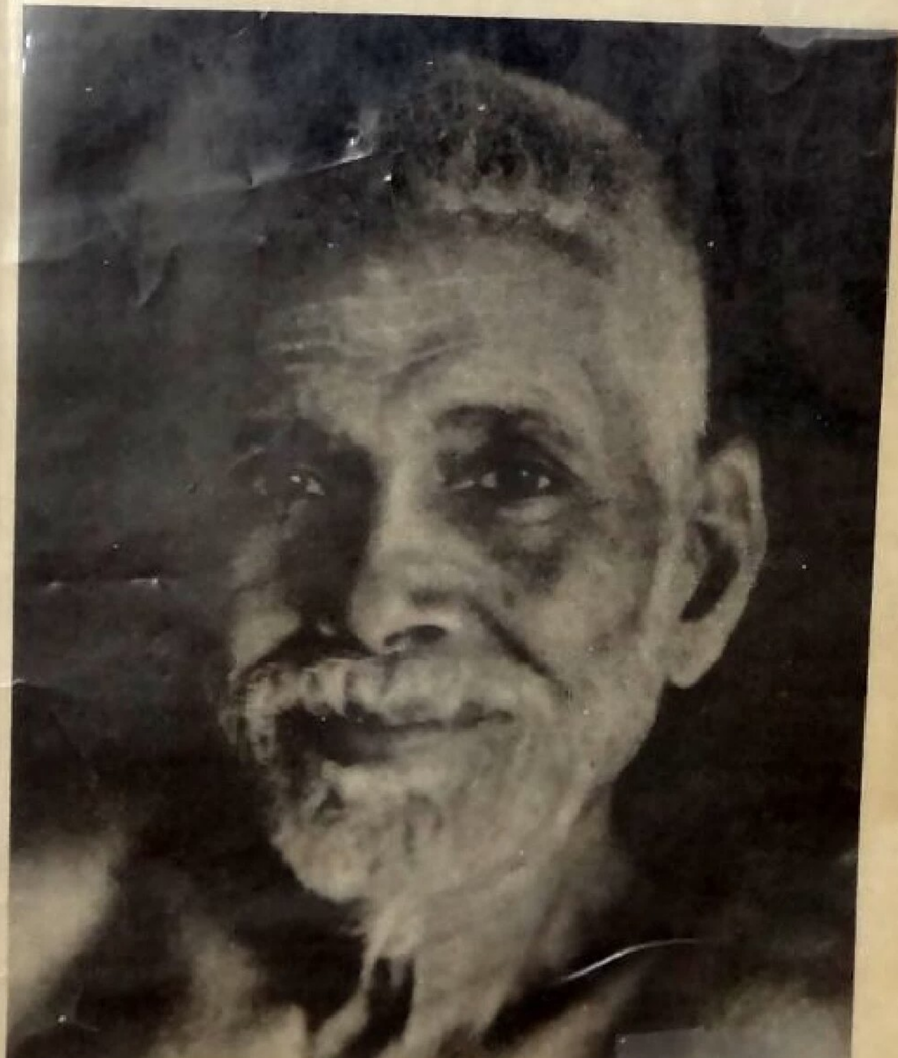
భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షులవారి

ఆత్మ విచారణ



పబ్లిషర్స్

ది పాయినీర్ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి.

భగవాన్ శ్రీ రమణమహర్షులవారి

ఆత్మ విచారణ

(విచార సంగ్రహము)

తమిళమూలమునకు ఆంగ్లానువాదము

డా॥ టి. యం. పి. మహాదేవన్, ఎం. ఏ., పిహెచ్. డి

ఆంగ్లమునకు ఆంధ్రానువాదము

ఆర్. సి. నాంచారయ్య, ఎం. ఏ., బి. ఇడి.

పబ్లిషర్స్

ది పాయినీర్ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి.

అనుమతి

శ్రీ టి. ఎన్. వెంకట్రామన్ గారు

ప్రెసిడెంట్, శ్రీ రమణాశ్రమం,

తిరువణ్ణామలై - 606 603

దక్షిణ ఇండియా

శ్రీ రమణాశ్రమము

(ఆంగ్ల ప్రచురణ -
ఏడవ ముద్రణము, 1965)

ఆంగ్లమునకు ఆంధ్రానువాదము
మొదటి ముద్రణము 1991

వెల : రు. 10-00

ముద్రణ :
స్వాతి ఆర్ట్ ప్రింటర్స్,
తెనాలి - 522 201

పరిచయము

మోక్షప్రాప్తికి దోహదముచేయు సమస్త ఆధ్యాత్మిక సాధనలకు సంబంధించిన నలుబది ప్రశ్నోత్తరములు ఈ ప్రస్తుత వచన రచనయందున్నవి. భగవాన్ శ్రీ రమణమహర్షులవారి ప్రప్రథమ భక్తులలో నొకరగు శ్రీ గంభీరం శేషయ్యగారు పృచ్ఛకులు. వారు క్రీ. శ. 1900 ప్రాంతములో తిరువన్నామలైలో ఒక మునిసిపల్ ఓవర్సీర్. వారు పరమరామభక్తులే గాక యోగపఠనము, యోగాభ్యాసములందు మక్కువ కలవారు. స్వామి వివేకానందులవారి వివిధయోగములపై ఉపన్యాసములు, రామగీతయొక్క ఆంగ్లానువాదము కూడ చదువుచుండెడివారు. ఈ గ్రంథములను చదువుచున్నపుడును, ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసములు ఆచరించునపుడును తాను ఎదుర్కొనిన క్లిష్టతలను (difficulties) నివారించుకొనుటకు వారు భగవాన్ శ్రీరమణుని అప్పుడప్పుడు ఆశ్రయించెడివాడు. ఇరువది ఒక్క సంవత్సరముల పిన్నవయస్కుడగు శ్రీ భగవానులు అప్పుడు అరుణాచలకొండపై విరూపాక్ష గుహయందు నివసించు చుండెడివారు. 1900—1902 మధ్యకాలమునందలి ఈ వ్రాతలు తదుపరి శ్రీ శేషయ్యగారిచే నోట్‌బుక్ నందు ఒక ప్రతిగా (copied) కూర్చబడెను. ఆవిధముగ సేకరింపబడిన వస్తుచయమును యథాతథంగా (literally) 'ఆత్మవిచారణ సంగ్రహము' అను పేరిట శ్రీ రమణాశ్రమము వారు ప్రచురించిరి (published). విచారసంగ్రహమనగ సంక్షిప్త ఆత్మవిచారణ (A Compendium of Self - Enquiry). పిమ్మట ఈపుస్తకమునందలి ప్రబోధసారాంశము సంగ్రహముగ 'ఆత్మవిచారణ' అను నామముతో గ్రంథరూపమున ఆంగ్లములో ముద్రింపబడినది. ఆయాంగ్లానువాదములో ప్రశ్నలు వదలివేయబడినవి; శ్రీ భగవానుల బోధయొక్క సారాంశము

మాత్రమే ఇయ్యబడెను. అది అంతయు యోగ్యమగు పేర్లతో పంద్రెండు చిన్న అధ్యాయములుగ విభజింపబడినది. ఈ ప్రస్తుత గ్రంథము 'ఆత్మ విచారణ', లేక 'విచార సంగ్రహము' యొక్క మొట్టమొదటి సంగ్రహిత తమిళప్రతికి యథాతథఆంగ్లానువాదము. ఈ 'విచార సంగ్రహము'నకు ఒక ప్రత్యేక విశిష్టతఉన్నది. అదేమనగ, శ్రీభగవానులచే తన స్వదస్తూరితో వ్రాసి ఇయ్యబడిన ప్రప్రథమ ఉపదేశముల సంపుటి (set) ఇది.

శ్రీ భగవానుల ఉపదేశములను జాగ్రత్తగ పరిశీలించినచో అవన్నియు తన తొలి అనుభవముల పై ఆధారపడినవనియు, మరియు ప్రారంభదశలో తనవద్దకు మొదటవచ్చిన భక్తులచే తన దృష్టికి తెచ్చిన పవిత్రగ్రంథ రచనలచే ధృవీకరింపబడినవనియు, అట్లు చేయుటకు కారణము ఆ భక్తుల మనస్సులయందుద్భవించిన సంశయములను నివృత్తిచేయుటకు తనచే ఆ గ్రంథములు పరిశీలించబడినవనియు తేటతెల్లమగును. తన బోధనల విషయములో "పవిత్రగ్రంథములు ఎలుగెత్తి చాటుచున్నవి", "ఆ విధముగ ఋషులు చెప్పుచున్నారు" మొదలగునవి శ్రీ భగవానులు వాడెడి పదజాలము; మరియు భగవద్గీత, వివేకచూడామణి, ఒక్కతూరి మాత్రమే పేర్కొనబడిన ఋభుగీత గ్రంథముల యందలి ప్రవచనములను పలుకుచుండెడివారు. ఈ విధముగ చెప్పుట శ్రీ భగవానులు స్వానుభవముతో తాను కనుగొన్న సత్యమును ధృవీకరించుట మాత్రమేనని సువిశదమగుచున్నది.

ఇందు ఉపదేశములు అద్వైత వేదాంతమునకు చెందినవే. గమ్యము ఏకాత్మయొక్క పరిపూర్ణానుభవము; ఆత్మ స్వభావమును విచారించుట యనెడిది వారి విధానము (means). ఆత్మ (Self) ను అనాత్మగ (దేహము మొదలగు వానిగా) మనస్సు గుర్తించినచో, బంధమేర్పడును

(bondage). ఈ పొరపాటుగ గుర్తించుటను (wrong identification) "నేనెవరను ?" అను ఆత్మ విచారణచే తొలగించినపుడు 'విముక్తి' (మోక్షము) ఏర్పడును. ఆవిధముగ ఆత్మవిచారణ శ్రీ భగవానులు బోధించిన ప్రత్యక్షపథము (సూటిమార్గము). 'నేను' అనుభవము అందరికి సర్వసాధారణమైనది (ఒకటే). ఆలోచనలన్నింటిలోను, 'నేను' భావన మొట్టమొదటగ ఉద్భవించును. మానవుడు చేయవలసినదేమనగా 'నేను' భావనకు మూలము (source) ఏదియని విచారించవలెను. ఇది సామాన్య మనజుని జీవితములో సాధారణముగ జరుగు దానికి వ్యతిరేక విధానము. మనజుడు ప్రతిదానియొక్క మూలమును గూర్చి, ప్రతిది ఎట్లేర్పడునది తెలిసికొనుటకు విచారణ జరుపును. దానిని పరిశీలిస్తే ఇదంతయు మనస్సు యొక్క యోచన (projection); అది తనను గురించి ఆలోచించదు. తన మూలమును గురించి అన్వేషించదు: మనస్సుకు అంతర్ముఖత్వము కలుగచేసినపుడు ఆత్మావలోకనము సాధింపబడును. దీనిని మనస్తత్త్వవేత్తలు చెప్పు "ఆత్మ పరిశీలన" (introspection) యని పొరపాటు పడరాదు. "ఆత్మవిచారణ" మనస్సు తాను ఏమేమి కలిగియున్నదో తనిఖీచేయుట కాదు; మనస్సుయొక్క మొట్టమొదటి విధానము (mode) అగు 'నేను' భావన ఆత్మనుండి తాను ఉద్భవించినట్లు పరిశోధించి కనుగొనుటయె. యుక్తమైన, దృఢమైన విచారణ ఉన్నప్పుడు, 'నేను' భావనకూడ ఆగిపోవును; అప్పుడు పరిశుద్ధ జ్ఞానమగు నిశ్శబ్దతేజస్సు (wordless illumination) 'నేను – నేను' అను రూపమున ప్రత్యక్షమగును. ఇది ముక్తి: బంధమునుండి స్వేచ్ఛ. దీనిని సాధించుటకుపయోగపడు విధానము (method), పైన తెల్పినట్లు, 'విచారణ'; వేదాంత పరిభాషలో అది "జ్ఞానము" అనబడుచున్నది. నిజమైన భక్తి, ధ్యానము, యోగము అచ్చట (ఆ ఉనికియందు) ఒకదానికొకటి తాదాత్మ్యము

(identical) చెందును. శ్రీభగవానులు సుస్పష్టముగ చెప్పినట్లు, పరిపూర్ణ ఆత్మానుభవమును మఱచిపోకుండుటయే నిజమైనభక్తి, మనస్సును నిలుపుట, అదుపులో నుంచుట (control), జ్ఞానము, మరి తదితర పవిత్ర సత్కర్మములు (austerities) అగుచున్నవి. భక్తి పరిభాషలో, చిట్టచివరి లక్ష్యము (final goal) మనస్సును తానుద్భవించిన మూలమగు భగవంతునియందు (ఆత్మలో) లీనముచేయుట యని వర్ణింపవచ్చును. యోగపరిభాషలో హృదయ పద్మమందు మనస్సును సంలీనముచేయుటగ వర్ణింపవచ్చును. ఇవన్నియు ఒకే సత్యమును వివరించు వివిధ మార్గములు.

అవసరమగు సమర్థత సంపాదించుకొనని వారికి ఆత్మవిచారణ పథము కష్టముగతోచును. మొట్టమొదట మనస్సును తప్పక పరిశుద్ధముగ నుండునట్లును, ఏకాగ్రతతో నుండునట్లును చేయవలెను. ఇది ధ్యానము మొదలగువాని ద్వారా సాధ్యము. అందువలన, మరొక విధముగ చెప్పవలెనంటే (in their secondary sense), ఆత్మవిచారణయనుసూటిమార్గము (direct path) నకు వివిధమార్గములు సహాయకారులు. ఈ సందర్భములో శ్రీ భగవానులు అభిలాషపరులను మూడు స్థాయిలకు చెందినవారుగ పేర్కొనిరి. ఉత్తములు, మధ్యములు, అత్యంతదిగువ స్థితిలోనున్నవారు. ఉత్తములకు నిర్దేశింపబడిన మార్గము వేదాంత విచారణ. ఈ మార్గము ద్వారా మనస్సు ఆత్మయందు నిశ్చలత్వమును పొంది, చివరకు తన ఉనికిని చాలించును (మనోనాశము); అప్పుడు ఆత్మానుభవము నిర్ద్వంద్వమై, పరిశుద్ధమై, దేదీప్యమానముగనుండును. మధ్యములకు మార్గము ఆత్మపై ధ్యానించుట; ఈధ్యానమునందు మనస్సును ఒకేలక్ష్య వస్తువువైపు నిరంతరము ప్రవహింపచేయుట. ధ్యానము వివిధరకములు. అందు 'నేను ఆత్మ' అనునది అత్యుత్తమ పద్ధతి. ఈ విధానము ఆత్మసాక్షాత్కారముతో అంతమగును. అత్యంత దిగువస్థాయిలోనున్న అభిలాషపరులకు

శ్వాసనియంత్రణ (breath control) ఉపయోగపడును. తద్వారా మనోనిగ్రహము సాధ్యపడును.

జ్ఞానమార్గమగు జ్ఞానయోగమునకు ధ్యానమార్గమగు ధ్యానయోగమునకు తారతమ్యమును శ్రీ భగవానులు ఈ విధముగ వివరించిరి. జ్ఞానము మదించిన ఆబోతును ఒకగుప్పెడు పచ్చిగడ్డితో అదుపుచేయునట్టిదనియు, ధ్యానము బలప్రయోగముతో దానిని అదుపుచేయునట్టిదనియు. ధ్యానయోగమునకు అష్టాంగములున్నట్లే జ్ఞానయోగమునకుకూడ అష్టాంగములు కలవు. జ్ఞానయోగముయొక్క అంగములు తుదిస్థితికి (final stage) ధ్యానయోగాంగములకంటె సన్నిహితముగనున్నవి. ఉదాహరణకు శాస్త్రబద్ధమైన యోగమునందలి ప్రాణాయామము శ్వాసను క్రమబద్ధముచేయుట, మరియు దానిని నిరోధించుటయై యుండగా జ్ఞానయోగాంగమగు ప్రాణాయామమునందు సత్యరహితమైనట్టి నామరూప ప్రపంచమును తిరస్కరించి, సత్-చిత్-ఆనందమగు పరమసత్యము యొక్క ఆత్మానుభూతి పొందుట.

ఈ జన్మయందే ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందవచ్చును. నిజానికి ఆత్మ సాక్షాత్కారము క్రొత్తగపొందు ఏదో ఒక వస్తువుకాదు. మనము ఆత్మ అయ్యే ఉన్నారము; ఉన్నది ఆత్మ ఒక్కటే. మనము ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందలేదని ఊహించునట్లు చేయునది అజ్ఞానము. ఆత్మ జ్ఞానము వలన ఈ అజ్ఞానము తొలగింపబడినపుడు శాశ్వతమగు ఆత్మతత్త్వమును మనము తెలిసికొందుము. ఈ సాక్షాత్కారము పొందిన వారిని జీవన్ముక్తులు (జీవించియుండగనే ముక్తులు) అందురు. తక్కిన వారికి అతడు తన దేహమును కౌలుకు తీసుకొన్న వానివలె అగుపడును. తదితరుల ప్రయోజనముకొరకు ప్రారబ్ధకర్మ లవలేశముగ (residue) నైన ఉన్నంతవరకు ఈ దేహము కొనసాగునని చెప్పబడినది. (ప్రారబ్ధకర్మ) ప్రస్తుత

దేహము పూర్వకర్మ ఫలితముగ రూపము దాల్చినట్టిది. దాని వేగవ
గతించిన పిదప ఈ దేహము పతనమగును; జీవన్ముక్తుడు విదే
ముక్తుడగును; కాని పరిపూర్ణ సత్యమును ఆధారముజేసికొనినచో ము
యందు భేదమేమియులేదు. ఇచ్చట గ్రహించవలసినదేమనగ ము
లేక బంధవిమోచనము, అనునది ఆత్మ స్వభావముతో తాదాత్మ్యభా
చెందియున్నట్టిది.

ఇది 'విచార సంగ్రహ'మందలి భగవాన్ శ్రీ రమణుల బోధనవ
యొక్క సారాంశము'

మద్రాసు
విశ్వవిద్యాలయము
నవంబరు 15, 1965

డా॥ టి. ఎం. పి. మహాదేవన్,
M. A., Ph. D.



Bhagavan Sri Ramana Maharshi
at the age of 21.

భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షుల ప్రభావము

"యద్యదాచరతి శ్రేష్ఠస్తత్త దేవేతరో జనః ।
స యత్ ప్రమాణం కురుతే లోకస్తదనువర్తతే॥ *

ఉత్తముడేది ఆచరించునో దానినే సామాన్యుడు ఆచరించును. అతడు దేనిని ప్రమాణంగ స్వీకరించునో లోకమంత దానినే అనుసరించును."

భారతదేశము వేల సంవత్సరములనుండి జ్ఞాన సంపన్నులగు మహర్షులకు నిలయం. వారు జీవించిన విధానములు తరతరాలవారిని ప్రభావితులనుచేసి తీర్చిదిద్దుతవి. చరిత్రకు సమగ్రముగ అందినవారిలో భగవాన్ శ్రీరమణమహర్షులవారు అత్యంత సన్నిహితులు. వారు క్రీ. శ. 1950, ఏప్రిల్ 14 వరకు మన ఎదుట ఉన్నారు.

వారు కౌపీన ధారులు; ఆజన్మ బ్రహ్మచారులు; మహర్షులు; మౌనవ్రతులు; బ్రహ్మవేత్తలు. వారు నివసించి చూపిన పరమ విలువలు: సత్యము, అహింస, శాంతి, ప్రేమ, కరుణ, సర్వప్రాణులయెడ అత్యంత సమాన పూజ్యభావము.

చలంగారి కుమార్తె సౌరిస్, 16 ఏండ్ల వయస్సప్పుడు తండ్రితో పాటు శ్రీరమణాశ్రమునకు 1937 లో వెళ్ళి భగవాన్ శ్రీరమణులను తొలిసారిగ దర్శించినపుడు వారికి కలిగిన భావపరంపరలను ఈ విధంగ వ్రాసారు **

(*) భగవద్గీత — 3 వ అధ్యాయం — 21 వ శ్లోకం
(**) తెలుగు వెలుగు-చలం భగవాన్‌తో భేటీనుండి- పేజీలు 283-286.

"రాత్రి 8 గంటలయింది అరుణాచలం చేరేటప్పటికి. దూరం నుంచే గంభీరంగా నల్లగా ఆకాశాన్ని కప్పుతున్న ఆ పర్వతాన్ని బస్సులోంచి చూస్తూ చేరుకున్నాము ... ఆశ్రమం రెండుమైళ్లు ... చేరేటప్పటికి ఆశ్రమం మాటుమణిగివుంది. భగవాన్ నిద్రకి పడుకున్నారు ... హాల్లోకివెళ్లాం. Dim గా ఎలక్ట్రిక్ దీపం వెలుగుతోంది.... నేను నమస్కరించాను... లేచానో లేదో షాక్ (shock) తగిలినట్లు వొళ్లంతా thrill ఐ వొణుకు వచ్చింది... అట్లాంటి అనుభవం అదివరకు కలుగలేదు... ...కాని మనజీవితమూ, మనం సీరియస్‌గా వాస్తవమని అనుకునే యీ విచారమూ, సంతోషమూ, ప్రేమ, క్రోధమూ మనం imagine చేసుకుంటున్నవే అంటారు భగవాన్.

మర్నాడు ప్రొద్దున్నే T. B. నుంచి ఆశ్రమం దగ్గరకెళ్లి...హాల్లోకి వెళ్లాం. అప్పటికే చాలమంది కూర్చుని ఉన్నారు ... ఆయన్ని చూడగనే ... మనం పార్కుఫెయిర్‌లో మైనం బొమ్మలు చూడలేదు ! సరిగ్గా అట్లాంటి wax figure లాగు కనపడ్డారు. ఆయన మనిషి అని నమ్మలేక పోయినాయి నాకళ్లు-ఆయన నోట్లోంచి మాటరాగానే (సాధారణంగా మాట్లాడనే మాట్లాడరు) జీవంలేని విగ్రహంనుంచి మాటవస్తే ఎంత ఆశ్చర్యపోతామో, అట్లా ఉంది. అన్నిటికన్న తళతళలాడే ఆయనకళ్లు...చీకట్లోకూడ ఆ మెరుపు కనబడుతూనే ఉంటుంది. మనవైపుచూశారంటేనా,

బాణంలాగ దూసుకుపోతుంది ఆయన దృష్టి హృదయ కుహరాల్లోకి. వచ్చిన రాత్రి నా హృదయానికి తన eternal electricity కి ఒక wire connect చేసారు. ఆయన హాల్లో ఉన్నంతసేపు magnet లాగ ఆకరెంటు ఆయన వేపేలాగింది. ఆఖరికి ఎక్కడఉన్నా, ఏం చేస్తున్నా నా హృదయం ఆయన వేపేతిరిగింది .... ఎంత ఆనందంగా ఉందంటావు నాకు !”

ప్రార్థన : భగవాన్ రమణ మహర్షులవారికి చిన్నతనమునందే ప్రార్థన బాగా అలవాటైంది. అది హృదయాంతరాళమునుండి ప్రవహించేది; మాటలులేవు.

సూటిమార్గము (Direct Path) : భగవాన్ రమణ మహర్షులవారు అనుసరించినది ఆత్మాన్వేషణ * - జ్ఞాన మార్గము. దీనియందు పరాకాష్ట చెందిన భక్తి, ఏకాగ్రత, దృఢదీక్ష, సర్వసంగపరిత్యాగము, నిరహంకారము సమ్మిళితమై నిండు నిశ్చలత, భావాతీతము ఇమిడియున్నవి.

భగవానుల తపస్సు : తమ 17 వ సంవత్సరము వయస్సప్పుడే ఇల్లు వదలి అరుణాచలంచేరి కఠోర తపమాచరించి ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందిరి. ముఖ్యముగ ఏకాంతముగ నుండుటకు పాతళలింగము వెనుక ఉపవిష్టులైరి. ఎంతకాలమో తెలియదు. వారిని గమనించునప్పటికి వారు కూర్చున్నచోట విస్తారముగ రక్తసిక్తమై యుండెను. అది నిర్జన ప్రాంతము; అపరిశుభ్రస్థలం; క్రిమికీటకాదుల బారికిగురియైనది వారి శరీరము; తూట్లుపడ్డది. కాని వారికి దేహభ్రాంతిలేదు.

అక్కడనుండి వారు తరలింపబడిరి. తర్వాత చాలామంది సాధువులు వారి సందర్శనార్థము రాసాగిరి.

భగవానుల శిష్యులు : వారికి భక్తులేగాక, పశుపక్ష్యాదులుకూడా శిష్యులుగ నుండిరి. శ్రీయుతులు గంభీరం శేషయ్య, కావ్యకంఠం గణపతిముని, బి. వి. నరసింహ అయ్యర్, చింతా దీక్షితులు, చలం, సౌరిస్, కె. సభా, పాశ్చాత్యులు: ఎఫ్. హెచ్. హంఫ్రీస్, పాల్ బ్రంటన్, చాడ్విక్, సోమర్ సెట్ మాం, ఆర్థర్ ఓస్‌బోర్న్. ఆశ్రమంలో ఆవులు, కుక్కలు, చిలుకలు, కోతులు మొదలగునవి కూడ ఉండేవి. వారికి ప్రతినిత్యము అన్నపానాదులు సమకూర్చిన యామె ‘ఎచ్చమ్మాళ్’.

భగవానులకు తెలుగు బాగావచ్చు : తెలుగులో కవిత్వంకూడ వ్రాయగలవారు. వారిరచనలు : ఉపదేశసారం-ద్విపద; ఉన్నది నలుపది-వచనం; ఏకాత్మ పంచకం, అరుణాచలాష్టకం, విచారమణిమాల, వాశిష్ఠ శ్లోకాలలో కొన్నింటికి అనువాదం. వారి అక్షరాలు ముత్యాలు. వారి ముఖ్యమైన తమిళ రచనలు ‘ఉల్లదు నర్పదు; ఉపదేశఉన్థియార్.’

అహంకారము : సర్వచరాచరములయందు పరమాత్మ హృదయ కుహరస్థుడు (* 1). పరమశాంతికి, అద్భుతానందానికి ఆత్మసాక్షాత్కారము ఒక్కటే శరణ్యము. కాని అట్టి

(* 1) ఈశ్వరః సర్వభూతానాం హృద్దేశే, అర్జున, తిష్ఠతి.
భగవద్గీత - 18 వ అధ్యాయము - 61 వ శ్లోకము

దానికి అవరోధము 'నేను' అను అహంకారము. అది మనస్సును దేహమును (*2) ఆవరించి ఉండును. ఎవని అహంకారము వానియందున్నంతవరకు అది ప్రకోపింపదు; కాని ఇతరములపై గట్టి ప్రభావముచూపును. దానిని నిర్మూలించ గలుగునది ఆత్మవిచారణ మాత్రమే. అహంకారము లేనపుడు 'నేను' ఉండదు. ఉండునది అమృతమగు సత్యమొక్కటే. అదే ఆత్మ (*3). ఈ ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు ప్రతి మానవుడు తమ తమ నిర్దిష్టకార్యములను పరమ పురుషునికి పూజగ ఆచరించవలెను (*4); కర్మఫలమంటదు. ఇదియే నిజమైన ప్రార్థన; దైవకృపకు పాత్రత.

మనస్సు-శ్వాస :(*5)మనస్సు అరికట్టాలంటే శ్వాసను బంధించాలి. దీనికి అత్యంత కోమలమైన, శ్వాసనిరోధించు సాధన అవసరం(*6). పరమ సుఖదముగ నుండవలెను. శ్వాసకు మనస్సుకు అవినాభావ సంబంధమున్నది. మనస్సు లేకుండ పోవటానికి, ఆత్మసాక్షాత్కారానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది.

(*2) 'దేహాది భావం పరిమార్జయ న్తః' — ఆది శంకరులు.

(*3) 'పార్లమెంటు ఉభయసభలను నుద్దేశించి డా॥ యస్. రాధాకృష్ణన్ నుడివిన ఉపనిషద్వాక్యము: "తత్ సత్యం, స ఆత్మా, తత్త్వమసి"

(*4) 'యోగస్థః కురుకర్మాణి — భగవద్గీత.

(*5) యోగశ్చిత్త వృత్తి నిరోధః — పతంజలి యోగసూత్రాలు.

(*6) 'అభ్యాసయోగయుక్తేన' — భగవద్గీత.

భగవాన్ శ్రీరమణ మహర్షులు -శాంతి : **Dr. Paul Brunton,** M.A., Ph. D., లండన్ వారు చాలాకాలం శ్రీరమణాశ్రమంలో ఉన్నారు. వారు భగవానుల మౌనవ్యాఖ్యతో ప్రభావితులైనారు; భగవానులనుగురించి మొదటగ వారిని చూచి నప్పుడు ఇట్లు వర్ణించారు.

"...... I became aware of silent, resistless change which is taking place within my mind. One by one, the questions which I prepared in the train, with such meticulous accuracy, dropped away —— I know only that a steady river of quietness seems to be flowing near me, that a great peace is penetrating the inner reaches of my being, and that thought-tortured brain is beginning to arrive at some rest".

ప్రతి మానవుడు శాంతినికోరును. శాంతికి మౌనము, ఏకాంతత్వం, కొండగుహాలు, అరణ్యగర్భాలు ఆవాసాలు. ప్రకృతి గంభీరసౌందర్యములో లీనమైనపుడు కూడ ఈ నిండు శాంతి లభిస్తుంది. దేహాత్మక మానవుడు మనోవాక్కాయ కర్మలయందు అచేతనుడై స్తంభించిపోయి ప్రతిమారూపం చెందుతాడు. భగవాన్ అరవిందులు పేర్కొను silence, tranquillity, serenity,quietude లు ఇవే. ఈ అసాధారణ ఘనీభవించిన శాంతిని మహర్షులుపొంది ప్రక్కవారికి, విశ్వానికి ప్రసాదిస్తారు. అందువలననే వారు గురువులు. మానవ మనుగడను తీర్చిదిద్దుతారు; ఆదర్శజీవులు; జీవన్ముక్తులు; భగవాన్ శ్రీరమణ మహర్షులు శాంతి స్వరూపులు.

From 'My Search in Secret India' by Dr. Paul Brunton.

ఒకసారి శ్రీ మొరార్జీదేశాయిగారు భగవాన్ రమణ మహర్షులవారిని దర్శించి వారికి కలిగిన అనుభూతిని ఈ విధంగ పేర్కొన్నారు :

" ... during this period he only ate if some one left him some food, but normally did not bother about it..."

"... There was a board in the compound which warned people to be careful about monkeys, birds and other creatures and also warned visitors not to harm them ... "

"I could see an aura on his face which was glowing with peace and joy — I sat over an hour and just looked at his face. Till today I have not seen that aura, that joy or peace on anybody's face. While I sat there no questions arose in my mind ... It was this experience which convinced me that Ramana Maharshi had realised God or Truth..."

"... I approached Ramana Maharshi for permission to leave when he told me that I should go after I had eaten ... Ramana Maharshi sat for lunch with us ... But Ramana Maharshi did not believe in untouchability ...

" ... I learnt by sitting in his presence that a person who wanted to realise God had to strive and pursue Yoga by himself ...

"In his last days Ramana Maharshi had cancer and was operated on near the shoulder ...

A surgeon who was present at the operation told me that Sri Ramana Maharshi sat smiling while the operation went on without anaesthesia"

*From "The Story of My Life" by Shri Morarji Desai, Ex - P. M. of India, - Vol I, - Pages 129 & 130.

గురువు ఆవశ్యకత : తాను చిన్న - 'లఘు' - అనుకున్నంతకాలం తనకంటే పెద్ద -'గురువు' - అవసరం. "నేర్చుకోవలసిన దేమైన ఉంటే గురువు కావాలి. కాని నేర్చుకున్నదానిని పోగొట్టుకోవాలంటే గురువెందుకు ?" అంటారు భగవాన్ శ్రీ రమణమహర్షులు.

గృహస్థు : గృహస్థునకు మోక్షప్రాప్తి ఎట్లా కలుగుతుంది ? స్వేచ్ఛాప్రాప్తికి అతడు సన్యసించనిదే అది ఎట్లా సాధ్యం? అన్న ప్రశ్నకు భగవాన్ శ్రీ రమణులు అంటారు: "నేను గృహస్థుడను, నేను సన్యాసిని అను ఆలోచనలే అడ్డంకులు. నీవున్న పరిసరములు మార్చనవసరంలేదు. నీకున్న ఒక్క అడ్డంకు మనస్సు. ఇంట్లో ఉన్నా, అడవిలో ఉన్నా మనస్సును అతిక్రమించాలి. పర్యావరణ మేదైనప్పటికి ఇపుడే నీ ప్రయత్నం సాగించవచ్చు."

దైవకృప :

శిష్యుడు : సత్యము తెలిసికొనుటకు దైవకృప అవసరమా?
భగవాన్ : ఔను.
శి : దైవకృప పొందుటెట్లు ?
భ : ఆత్మార్పణ (self - surrender)*
శి : అయినప్పటికి దైవకృపనాకు కలుగుటలేదు.

శి : అయినప్పటికి దైవకృపనాకు కలుగుటలేదు.

భ : ఋజువర్తనం (sincerety) ఇంకాకావాలి. ఆత్మార్పణ నోటిమాటలుగాని, షరతులతో గూడినది గాని కాదు. హృదయాంతరాళముల నుండి వచ్చునది. హృదయంలో లీనమగుటే ప్రార్థన. అది దైవకృపకూడ. దైవకృప పొందిన వ్యక్తి ఎక్కువగ మాట్లాడడు.

కనుక భగవాన్ శ్రీ రమణమహర్షుల వారి సందేశం:

'ఆత్మగ ఉండు'

(BE THE SELF) * *

ఓం నమో భగవతే శ్రీ రమణాయ !

తెనాలి
16-10-'91 అనువాదకుడు

ఇదే దైవవిధి (Fate), మానవుని అభీష్టము (Free-will) అను రెంటికి సమన్వయం.

* * నవభారత నిర్మాత పండిట్ నెహ్రూ : "Know Thy Self- నిన్ను నీవు తెలిసికో" అనీ, భౌతిక ఆధ్యాత్మిక విలువల సమ్మేళనమువల్లనే జాతికి త్వరితప్రగతి వీలౌతుందనీ ప్రబోధించేవారు.

భగవాన్ శ్రీ రమణమహర్షులవారి

ఆత్మ విచారణ

(విచారసంగ్రహము)

ప్రార్థన

అది తానై దృఢముగ. యుండుటకన్న సర్వము తానై యున్న పరిపూర్ణుని పూజించుటకు వేఱుమార్గమున్నదా !

1

శిష్యుడు : గురువుగారూ ! నిరంతరము దుఃఖరహితమైన శాశ్వత ఆనందస్థితి పొందుటకు మార్గమేమి ?

(విధానము)

గురువుగారు : వేదప్రవచనమునకు విడిగ దేహమెచ్చట యున్నదో అచ్చట దుఃఖము కలదు. ఇది అందరి ప్రజల సాక్షాత్ స్వానుభవము. కనుక ప్రతివారు నిత్యము దేహరహితమగు తన నిజ సహజత్వమును గురించి విచారణ చేయవలయును. మఱియు అది తానై యుండవలయును. ఆ స్థితిని పొందుటకు ఇది మార్గము.

2

శిష్యుడు : ప్రతి మనుజుడు తన నిజస్వభావమును గూర్చి విచారణ చేయుట, దానిని అర్థము చేసికొనుట అనగానేమి ?

గురువుగారు : "నేను" వెళ్ళితిని, "నేను" వచ్చితిని, "నేను" ఉంటిని, "నేను" చేసితిని అనెడి అనుభవములు సహజముగ ప్రతివానికి కల్గును. ఈ స్వానుభవములనుండి "నేను" అనెడి జ్ఞానము పై వివిధ ప్రక్రియల కర్తగ అగుపడుట లేదా? ఆ జ్ఞానము యొక్క నిజస్వరూపమును విచారించుచు తన ఆత్మగ నుండుటయే విచారణద్వారా తన నిజస్వరూపమును అర్థము చేసుకొను మార్గము.

3

శిష్యుడు : "నే నెవరిని" అని విచారించుట (పరిశోధన జేయుట) ఎట్లు ?

గురువు : వెళ్లుట, వచ్చుట వంటి క్రియలు శరీరమునకు మాత్రమే చెందినవి. అందువలన 'నేను వెళ్లితిని, నేను వచ్చితిని,' అని ఒకడు చెప్పినపుడు అది శరీరము (నేను) అని చెప్పుచున్నట్లగును. అయితే జ్ఞానమగు (ఎఱుక) "నేను" అనునది శరీరము అని చెప్పబడవచ్చునా? ఏలనన శరీరము అది జన్మించకముందు లేదు. శరీరము పంచభూతములవలన ఏర్పడినది. శరీరము గాఢ నిద్రావస్థయందు ఉండదు. మరియు శరీరము చనిపోయినపుడు శవమగును. ఈ శరీరము కొయ్యదుంగవలె నిర్జీవమైనపుడు "నేను"గా ప్రకాశించునని చెప్పబడవచ్చునా? అందుచేత "నేను" అను జ్ఞానము మొట్టమొదట శరీరమునకు ఆపాదింపబడి వివిధ సమయములలో

వివిధములుగా అజ్ఞానమని, అహంకారమని, అవిద్యయని, మాయయని, మలమని, జీవాత్మయని పేర్కొనబడుచున్నది. దీనిని గురించి విచారించకుండ ఉండగలమా? మతగ్రంథములన్నియుఅజ్ఞానమునువినాశముజేయుటయేముక్తియనివిచారణ ద్వారా మన బంధ విముక్తి కొఱకు ఎలుగెత్తి చాటుట లేదా? కనుక "నేను" అనుమాట కూడ ఉచ్ఛరించకుండ శవమగు దేహమును శవముగా జేయుచు తీక్షణముగ ప్రతివ్యక్తి ఈ విధముగ విచారించవలెను - "ఇప్పుడు నేనుగా ఉద్భవించునది ఏమి?" అప్పుడు హృదయములో శబ్దరహితముగు "నేను-నేను" అను దేదీప్యమానమగు వెలుగు ప్రకాశించును. అనగా అప్పుడుతనంతట తానేఅనంతమయినట్టిదియు,ఒక్కటేఅయినట్టిదియు పరిశుద్ధ జ్ఞానము తన ఇష్టానుసారము ప్రకాశించును. అల్పమగునట్టి అనేక ఆలోచనలు అదృశ్యమగును. ఆ అనుభవమును వదలక ధ్యానముగ నున్నచో అహంకారము, వ్యక్తి భావన, నేనే ఈ దేహమనెడి అభిప్రాయములు సంపూర్ణముగ వినాశము జెందును. చిట్టచివరకు హారతి కర్పూరము అగ్ని చేత దహింపబడునట్లు "నేను" అను ఆకారము గూడ దహించుకొనిపోతుంది. గొప్ప ఋషులు మఱియు పవిత్ర గ్రంథములు గూడ దీనినే బంధ విమోచనమన్నారు.

4

శిష్యుడు : "నేను" అను "అహంభావము" (అజ్ఞానము) యొక్క మూలంలోకి విచారిస్తున్నపుడు అసంఖ్యాక

మైన భిన్న ఆలోచనలు ఉత్పన్నమౌతాయి. కాని ప్రత్యేక మైన "నేను" అనే ఆలోచన ఎప్పుడు ఉంటుంది ?

గురువు : కర్త యొక్క ప్రమేయము కనుపించినను లేకపోయినను తత్సంబంధమైన ఇతర అంశములు అగుపడుటకు ప్రథమావిభక్తియే ఆధారం. అదేవిధంగ హృదయంలో కన్పించు ఆలోచనలన్నింటికి మానసిక విధానమగు "నేను" "నేనే దేహము" అను గుర్తింపు ఆకారము యొక్క మొదటిదైన అజ్ఞానాన్ని ఆధారం చేసుకొని ఉత్పన్నమౌతున్నాయి. అహంకార రూపమగు అజ్ఞానము నాశనము చేయబడినపుడు వేళ్లతో పెకలించబడ్డ వృక్షంవలె మాయ, అజ్ఞానం తదితర ఆలోచనలన్నీ నశిస్తాయి. సాధనకు అంతరాయమైన ఏ ఇతర ఆలోచనయైనను రానివ్వకుండ అహం మూలస్థితి యందే సాక్షిగా ఉంటూ ఏ విచిత్ర విషయము సంభవించినను "జరుగనిమ్ము; చూచెదము" అను పోకడను అనుసరించుటయే సాధన. మరొక విధంగ చెప్పాలంటే ఆకారాలతోటి తాదాత్మ్యము చెందకుండ తన స్వస్థితిని వదలకుండా ఉండాలి. దీని వలన దేహాత్మ భావన తదితర ఆటంకములకు మూలమైన మనస్సు నశిస్తాయి.

అహంకారాన్ని అతిసులువుగా పోగొట్టే ఈ మార్గమే భక్తి, ధ్యాన, యోగ, జ్ఞానములుగ పిలువబడుతోంది. భగవంతుడు ఆత్మస్వరూపముగా యుండును. హృదయంలో

"నేను"గా ప్రకాశించే భగవంతుడే ఆత్మ. ఆలోచనయే భవ బంధ కారణముగ వేదాంత గ్రంథాలు పేర్కొంటున్నాయి. నిశ్శబ్దరూపమగు మౌనమే ఆయనను పొందతగిన ఉత్తమ మార్గము. మనస్సుకు ఆకారము "నేను" యనెడి భావన. అదియేవిధముగ నున్నను దానిని భగవంతుని యందు లిప్తము జేయవలెను. ఇదియే పవిత్ర గ్రంథముల బోధనా సారాంశము.

5

శిష్యుడు : ఈ విచారణా విధానం స్థూలదేహమే ఆత్మ యనెడు భావనను తొలగించుటకే పరిమితమా? లేక సూక్ష్మ, కారణ శరీరముల భ్రాంతిని గూడ తొలగించుటకు ఉపకరిస్తుందా ?

గురువు : స్థూలదేహముపై ఇతర దేహములు (సూక్ష్మ+కారణ) ఆధారపడియున్నవి. దేహము "నేను" అను అసత్య నమ్మకములో మూడు దేహములు, వానికి సంబంధించిన పంచ కోశములు ఇమిడియున్నవి. అందుచే మూడు దేహముల భ్రాంతి తొలగుటకు ఆత్మవిచారణే సరియైన సాధన.

6

శిష్యుడు : అంతరింద్రియ మగు మనస్సునకు - మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారములనెడి భిన్నమైన మార్పులుండగ మనోనాశమే బంధవిముక్తి కెట్లగును ?

గురువు : మనస్సుయొక్క స్వభావమును వివరించు గ్రంథములలో ఈ విధముగ చెప్పబడినది. "మనము భుజించు

ఆహారపు సూక్ష్మసారాంశము యొక్క నిర్దిష్టమగు దానిచేత మనస్సు ఏర్పడుచున్నది. రాగద్వేషములు, కామక్రోధముల వంటి ఉద్రేకములతో అది పెరుగును. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము అహంకారముల మొత్తమే అది గనుక దానికి ఏకైక నామము మనస్సు అని అందురు. ఆలోచన, నిర్ణయం ఆ మనస్సు లక్షణాలు. అది జడమైనను కాలిన ఇనుపగుండువలె (ఆత్మసంబంధమువలన) చేతనముగ గోచరించును. ఆ మనస్సే పరిమితమై, అశాశ్వతమై, శకలమై, మైనము, బంగారము, కొవ్వొత్తి మొదలగువానివలె మారుతుంది. పంచభూతాత్మకమైన అది హృదయకమలమున కండ్లయొక్క దృష్టివలె తిరుగాడును. అది వ్యక్తియొక్క ఆత్మతో సంలీనమైయున్నది (**adjunct**). ఆలోచించే విషయంగా మారే లక్షణం మనస్సుకున్నది. పంచేంద్రియములద్వారా ప్రవహిస్తూ విషయానుభవంచేత సంతృప్తి చెందుతుంది. అదే మనస్సు. వ్యవహారములచేత ఒకే మనిషి విభిన్న విధములుగ (ఉదా :- తండ్రి, కొడుకు, ఉద్యోగి మొ॥) పిలువబడునట్లు వ్యవహార భేదంచేత మనస్సు బుద్ధియని, చిత్తమని, అహంకారమని పిలువబడుతుంది. మనస్సే ఆత్మ, భగవంతుడు, ప్రపంచము-అన్నింటి రూపమగుచున్నది. అంతరాత్మ జ్ఞానము వలన అగుచో అప్పుడు బంధవిముక్తి కలిగి బ్రహ్మస్వభావము కలదై యుండును. ఇదియే బోధ.

7

శిష్యుడు : ఈ నాలుగు అనగ "మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము" ఒకటే అయినచో ఎందువలన వానికి వివిధ స్థానము లియ్యబడినవి ?

గురువు : నిజమే. మనస్సుకు స్థానము గొంతుఅని, బుద్ధికి హృదయమని, చిత్తమునకు బొడ్డుఅని, అహంకారమునకు సర్వాంగమని లేక హృదయమని చెప్పబడింది. పైవిధంగ చెప్పబడినప్పటికి మనస్సు లేక అంతరింద్రియము ఈ అన్నింటి మొత్తమై హృదయస్థానమందున్నదని శాస్త్రగ్రంథములందు ప్రస్ఫుటముగ నిర్ధారణ చేయబడియున్నది.

8

శిష్యుడు : ఎందువలన మనస్సు (అంతరింద్రియము) మాత్రమే ఆత్మ, భగవంతుడు, ప్రపంచముగ చెప్పబడుచున్నది ?

గురువు : వస్తువులను తెలిసికొనుటకు పనిముట్లవలె అవయవములు (జ్ఞానేంద్రియములు - SENSE ORGANS) వెలుపల ఉన్నవి. అందువలన అవి బాహ్యేంద్రియములని పిలువబడుచున్నవి. మనస్సు లోపల ఉండుటవలన అంతరింద్రియమని పిలువబడుచున్నది. అంతరమునకు బాహ్యమునకు మధ్య భేదము దేహమును దృష్టియందుంచుకొనియే; నిజానికి లోపల అనునదిగాని, బయట అనునదిగాని లేదు.

హిమ ద్రవము (ether) వలె స్వచ్ఛముగ యుండుటయే మనస్సుయొక్క స్వభావము. అంతరముగను, బాహ్యముగను అగుపడు ప్రాపంచిక మూలకముల సామూహిక భావనయే హృదయముగాని లేక మనస్సుగానియగును. కనుక దృక్ప్రపంచమందలి నామములు, రూపములు మనస్సుయొక్క స్వభావము మాత్రమే యనునది నిస్సందేహము. బాహ్యముగ అగుపడిన వన్నియు నిజముగ అంతర్గతమే; బాహ్యగతము కాదు. వేదములలో కూడ అన్నియు హృదయ స్వభావమని చెప్పబడి యుండుట దీనిని బోధించుటకే. హృదయమని పిలువబడునది బ్రహ్మ తప్ప వేరేమియు లేదు.

9

శిష్యుడు : హృదయమనునది వేఱేకాదని ఎట్లు చెప్పబడగలదు ?

గురువు : ఆత్మ జాగృత్ స్వప్నసుషుప్తి స్థితులలో తన అనుభవములను అనుభవించుచున్నను, కండ్లలోను, గొంతులోను, హృదయములోను అవి నిజముగ (నివసించుచు) ముఖ్యస్థానమగు హృదయమును ఎప్పుడును వదలదు. అన్నింటియొక్క స్వభావమగు హృదయ కమలములో, మరో మాటలో చెప్పాలంటే సర్వవ్యాప్తియగు మనస్సు 'నేను'గా ప్రకాశించు వెలుగైయున్నది. ఆ విధముగ అందరిలో ప్రకాశిస్తూ ఈ ఆత్మయే సాక్షియని, తురీయమని (నాల్గవదియని) చెప్పబడు చున్నది. 'నేను' లేని అత్యుత్తమ బ్రహ్మ అన్ని దేహములలో

ప్రకాశించుచూ లోపల వెలుగై "జ్ఞానఅంతర్వాహిని"గా, లేక, 'నేను' అను అంతరాత్మ యగుచున్నది. అది మాత్రమే పరిపూర్ణసత్యము ఇదే తురీయావస్థ యందలి పరమ సత్యము. అందువలన హృదయ మనునది బ్రహ్మము తప్ప వేఱేమి కాదు. అన్ని జీవులయొక్క హృదయములలో ప్రకాశించునది బ్రహ్మము కనుక హృదయము 'బ్రహ్మ'మని పిలువబడినది. హృదయమను మాటను పదవిభాగం చేసినపుడు 'హృత్-అయం' అగును. అంటే బ్రహ్మము అది అన్ని హృదయములలో 'ఆత్మ'గ ప్రకాశించు చున్నది. బ్రహ్మముయనెడి సత్యమునకు తగిన నిరూపణ ప్రతి మనుజుడును తనను గూర్చి చూపవలసి వచ్చినపుడు రొమ్ము నైపుచూపుచు "నేను" అని చెప్పుటయే.

10

శిష్యుడు :- ఈ సర్వవిశ్వము మనస్సుయొక్క రూపమైనట్లైతే అప్పుడు విశ్వము భ్రాంతి అయినట్లు కాదా ? అదే నిజమైతే విశ్వసృష్టి వేదములో ఎందుకు పేర్కొనబడినది ?

గురువు :- విశ్వము కంటికి భ్రాంతి అనుటలో ఎట్టి సందేహము లేదు. అగుపడు విశ్వమంతా అసత్యమని నిరూపించిన తర్వాత వేదముయొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము సత్యమగు బ్రహ్మమును తెలుపుటయే. ఈ ఆవశ్యకత కొఱకే ప్రపంచ సృష్టిని వేదములు అనుమతించుచున్నవి; మరే ఇతర కారణం

వలనను కాదు.ఇంకను మందాధికారులకు సృష్టిబోధింపబడినది. అదిఆదినుండి(ప్రకృతినుండి)పరిణామదశయని,మహత్తత్త్వమని (the great intellect), తన్మాత్రలని (the subtle essences), పంచభూతములని (the gross elements), ప్రపంచమని, దేహమని,బ్రహ్మనుండిఉద్భవించినవిగచెప్పబడుచున్నది. ఉత్తమాధికారులకు ప్రపంచము స్వప్నమని, ఆ స్వప్నం విశ్వాత్మగా తన ఆత్మను తెలిసికొనలేని అజ్ఞానం నుండి పుట్టిన అలోచనవలన ఏర్పడినదని బోధింపబడినది. విశ్వము భ్రాంతి రూపమని ఏదో విధముగ చెప్పుటయే వేదముయొక్క ముఖ్యోద్దేశము. వివిధ రీతుల వర్ణింపబడిన పిదప బ్రహ్మముయొక్క సత్యస్వభావము పైనే ప్రపంచ సృష్టి అంతయు ఆధారపడియున్నది. ప్రపంచము భ్రాంతియని తన ఆనంద స్వభావమని అనెడి అనుభవముల నుండి ముముక్షు ప్రతి మనుజుడు అనుభవపూర్వక స్థితి యందు గ్రహించగలడు.

11

శిష్యుడు :- నిరంతర చంచల స్వభావము గల మనస్సునకు ఆత్మానుభూతి సాధ్యమా ?

గురువు :- సత్వగుణము ప్రకృతిలో భాగము. అది స్వచ్ఛము, జ్ఞానరూపమువినది. సత్వగుణమే మనస్సుయొక్క ప్రకృతి అగుటచే స్వచ్ఛము, నిర్మలము అని పిలువబడుచు వాస్తవముగ జ్ఞాన మాత్రముగ ఉండును. ఆ స్థితియందు మనస్సునకు పేరుకూడ లేదు. ఒక దానిని వేరొక దానినిగా

గ్రహించు విపరీత జ్ఞానమే మనస్సుగా వ్యవహరింపబడు చున్నది. ప్రారంభమునందు పరిశుద్ధ సత్త్వమైనట్టిదియు స్వచ్ఛ జ్ఞానస్వభావము కల్గినట్టిదియునగు మనస్సు అజ్ఞానమువలన తన జ్ఞానస్వభావమును మఱచిపోవును; తమోగుణ ప్రభావము వలన ప్రపంచముగ పరిణామము చెందును (తమోగుణము - మందబుద్ధి, జడత్వము మొదలగువానికి నిలయమైనదియు, ప్రకృతియందొక అంశమైనట్టిదియు), రజోగుణ ప్రాభవము వలన (రజోగుణము—చైతన్యము, ఉద్రేకములు మొదలగు వానికి నిలయమై ప్రకృతియందొక అంశమైనట్టిదియు) "నేను దేహమును మొదలగునవి అనియు, ప్రపంచము సత్యము" అనియు ఊహించును; తత్ఫలితముగ రాగద్వేషములు మొదలగువానిచే, మఱియు పూర్వమునుండి మిగిలియున్న వాసనల (residual impressions) చే జనన మరణములు పొందుచున్నది. కాని ఏ మనస్సు తన మలినము (పాపము) ను క్రిందటి అనేక జన్మలలో చేసిన బంధరహిత కర్మవలనపోగొట్టుకొనునో, అదిసద్గురువుద్వారా పవిత్ర గ్రంథ బోధలన శ్రవణము వలనను, వాని అర్థమును మనన చేయుట వలనను, ఆత్మరూపము యొక్క సహజ మానసికస్థితిని పొందుటకు ధ్యానముచేయుట వలనను, అనగ బ్రహ్మమును గురించి నిరంతరము ధ్యాన ఫలితముగను "నేనే బ్రహ్మము" నను సహజస్థితిని పొందును. పరిణామము చెందిన మనస్సు యొక్క మార్పు తొలగింపబడును. మఱియు రజోగుణ

లక్షణముగూడ అట్లే తొలగింపబడును. ఈ తొలగింపు జరిగినపుడు మనస్సు సూక్ష్మమై అచంచలమగును (subtle and unmoving). అప్పుడు మ్లానమై, రాజస తామస గుణప్రభావములకులోనై యున్నట్టిమనస్సు అత్యంత సూక్ష్మము అచంచలము అయినట్టి ఆ సత్యానుభవము (అంటే, ఆత్మ) ను బరువైన పలుగుతో బహు సున్నితమగు సిల్కుగుడ్డను ఏవిధముగ కుట్టుటకు వీలులేదో, లేక గాలిలో రెపరెపలాడు దీపపు కాంతిలో సూక్ష్మవస్తువుల వివరములు ఏవిధముగ విచక్షణచేయలేమో అట్లే పొందనేరదు. కాని పై వివరించిన విధముగ ధ్యానముచేత సూక్ష్మము, అచంచలముగ చేయబడిన పరిశుద్ధమనస్సులో ఆత్మానందము (అనగ, బ్రహ్మము) ద్యోతకమగును. మనస్సు లేనిదే అనుభవమెట్లు లేదో, అట్లే నిర్మల బ్రహ్మస్థితిలో అత్యంత సూక్ష్మవృత్తి సంభరితమైన పరిశుద్ధమనస్సుకు ఆత్మానందానుభవము {ఆరూపములో ఉండుట వలన (అనగా) బ్రహ్మముయొక్క ఆకారములో} సాధ్యము. అప్పుడు, తన అంతరాత్మయే బ్రహ్మము యొక్క స్వభావమని సుస్పష్టముగ అనుభవమగును.

12

శిష్యుడు : మనస్సు ప్రారబ్ధానుసారముగ (ప్రారబ్ధము అంటే ఫలించుట ప్రారంభమైన పూర్వకర్మ) కార్య

క్రమములను నిర్వహించవలసియుండగ, ఈ అస్పష్ట జీవన స్థితిలో ఇంతకుముందు చెప్పబడిన ఆత్మానుభవము సాధ్యమా ?

గురువు : ఒక బ్రాహ్మణుడు ఒక నాటకములో అనేక పాత్రధారణలు చేయవచ్చును; కాని తాను బ్రాహ్మణుడనను భావనమాత్రము మనస్సును వదలడు. అట్లే, "నేను దేహమును, మొదలగు" అసత్యభావనను ఉద్భవించనీయకుండా, "నేనే ఆత్మను" అను దృఢవిశ్వాసము (conviction) తో జీవిత కార్యక్రమముల నన్నింటిని చేయుచుండవలెను. మనస్సు తన నిజస్థితినుండి మళ్ళి ఇతరత్రా సంచరించునో, తక్షణమే ఇట్లు విచారణచేయవలెను. "ఓ ! ఓ ! మనమంతా దేహముకాదు, మొదలగునవి ! మన మెవరము ?" మరియు ఆవిధముగ మనస్సును ఆ పరిశుద్ధస్థితిలో పునఃప్రతిష్ఠాపన చేయవలెను. "నేనెవరను" అను విచారణయే సమస్త దుఃఖములను పోగొట్టుటకు మరియు పరమానందమును పొందుటకు మార్గము. ఈ విధముగ మనస్సు తన నిజస్థితియందు ప్రశాంతత చెందినపుడు, ఆత్మానుభవము నిరాటంకముగ తనంతటతానే ఉద్భవిస్తుంది. అటుపిదప ఇంద్రియముల సంబంధమైన సుఖదుఃఖములు మనస్సును కలతచెందించవు. అప్పుడు, దృగ్గోచరమగునదంతయు (phenomena) బంధరహితమై, స్వప్నమువలె కాన్పించును. మనుజుని ప్రప్రథమ

ఆత్మానుభవమును మరచిపోకుండుటయే యదార్థభక్తి, యోగము (మనోనిగ్రహము), జ్ఞానము తదితర పవిత్ర కార్యములు. ఆవిధముగ ఋషులు వచించుచున్నారు.

13

శిష్యుడు : పనులకు సంబంధించి కృషి జరుగుచున్నప్పుడు, మనము ఆ పనులయొక్క నిర్వాహణకు నియమింపబడినవారము గాని, లేక, వానిని అనుభవించువారము గాని కాము. ఆ కృషి మూడు సాధనములది (అనగ, మనస్సు, వాక్కు, దేహము). ఆ విధంగా (బంధరహితముగ) ఆలోచిస్తూ ఉండగలమా ?

గురువు : మనస్సును తన దైవతమగు ఆత్మయందు లగ్నమై యుండునట్లు చేసిన పిదప, మఱియు ప్రాపంచిక విషయములందు విముఖత కల్గియుండునట్లు చేసిన తర్వాత – అప్పుడది ఆత్మనుండి బాహ్యముగ సంచరించదు కనుక — పైన తెలిపిన విధముగ మనస్సెట్లు ఆలోచించగలదు ? అట్టి ఆలోచనల పర్యవసానము బానిసత్వముకాదా ? అటువంటి ఆలోచనలు శేషవాసనల ప్రభావంచేత ఉత్పన్నమైనపుడు, మనుజుడు తన మనస్సును ఆ మార్గమున ప్రవహించకుండ తప్పక నిరోధించవలెను; ఆత్మస్థితియందు దానిని ఉంచుటకు ప్రయత్నించవలెను; మరియు ప్రాపంచిక విషయములయెడ విముఖత కల్గియుండునట్లు దానిని మరల్చవలెను. "ఇది మంచిదా ?

లేక, అది మంచిదా ? ఇదిచేయగవచ్చా ? లేక, అది చేయవచ్చా?" వంటి ఆలోచనలకు మనస్సునందు తావీయరాదు. అటువంటి ఆలోచనలుఉత్పన్నము కాకముందే తను జాగ్రత్తగ నుండవలెను; మరియు మనస్సును తన సహజస్థితి యందుండునట్లు చేయవలెను. ఏ కొంచెము స్థానమైనను ఇయ్యబడినచో, ఆ విధముగ చికాకు చెందిన మనస్సు మనమిత్రుడు మనకు విషప్రయోగము చేసినట్లు హానిచేయును; మన శత్రువు మిత్రునివలె నటించునట్లు అదిమనలను తలక్రిందులు చేయును. మనుజుడు తన ఆత్మను తాను మఱచిపోవుటవలననే అట్టి ఆలోచనలు కలిగి, ఎంతెంతో చెరుపుకు కారణమగుట లేదా ? "నేనేమియు చేయను, సమస్త కార్యములు సాధనములవలననే (పనిముట్ల వలననే — (by instruments) జరుగుచున్నవి" అని విచక్షణ ద్వారా ఆలోచించుటవలనమనస్సును ఆలోచనలవాసనాప్రవాహమునుండి నిరోధించుటకు ఒక ప్రక్రియ (means) యగుట నిజమే అయిననూ, మనస్సు ఆలోచనల వాసనలప్రవాహము ననుసరించి ప్రసరించినచో ఇంతకు పూర్వము పేర్కొన్న విధముగ విచక్షణద్వారా తప్పక అరికట్టవచ్చునని అదేరీతిగ అన్వయించకూడదా ? ఆత్మస్థితియందున్న మనస్సు "నేను" మరియు "నేను ప్రాపంచికముగ అవిధముగ, ఆ విధముగ" అని ఆలోచించగలదా ? వీలగు సమస్త విధముల మనుజుడు భగవంతుడగు తన అంతరాత్మ (true self) ను మరువకుండు

న్నట్లు క్రమముగ తప్పక ప్రయత్నింపవలెను. అది సాధింపబడినచో, సర్వము సిద్ధించును. ఏ ఇతర విషయమువైపు మనస్సును త్రిప్పరాదు. ప్రారబ్ధకర్మానుసారముగ మనుజుడు పిచ్చివానివలె తన కార్యములను (actions) చేయుచున్నను, "నేను చేయుచున్నాను" అను భావన రాకుండ చూచుచూ ఆత్మస్థితియందు మనస్సును తప్పక ఉంచవలెను. లెక్కకు మించినంత మంది భక్తులు అనేక లౌకిక కార్యములను (empirical functions) నిర్లిప్త ప్రవర్తనతో నిర్వహించలేదా?

14

శిష్యుడు : సన్యాసము యొక్క వాస్తవ ఆవశ్యకత (real purpose of renunciation) ఏమి ?

గురువు : సన్యాసము "నేను" భావనత్యజించుటయే కాని బాహ్యవస్తువులను తిరస్కరించుటకాదు. "నేను" భావనను వదలివేసిన (త్యజించిన) మనుజుడు ఒంటరిగఉన్నను, లేక విశాల సంసారమధ్యముననున్నను ఒకే విధముగ నుండును. ఒక వస్తువుపై మనస్సును కేంద్రీకరించినపుడు, సమీపమున ఉన్నప్పటికి తక్కిన వస్తువులనే విధముగ అది గమనించదో అదే విధముగ సన్యాసి ఎన్నో లౌకిక కార్యములను చేయుచున్నప్పటికి, వాస్తవముగ అతడేమియు చేయనట్లే. ఎందువలననగ, అతడు "నేను" భావన రానీయకుండ తన మనస్సును ఆత్మయందుంచుచున్నాడు. కలలో ఒకడు తాను

తలక్రిందులుగ పడుచున్నట్లుగ పడినను, యదార్థముగ అతడు నిశ్చలుడు; అట్లే అజ్ఞాని, అనగ, "నేను" భావన తొలగిపోవని మనుజుడు ఒంటరిగ నిరంతర ధ్యాననిమగ్నుడైయున్నను యదార్థముగ అతడు సమస్త ప్రాపంచిక కార్యములను * నిర్వహించువాడే యగును. ఆ విధముగ జ్ఞానులు ప్రవచించిరి.

15

శిష్యుడు : మనస్సు, జ్ఞానేంద్రియములు మొదలగునవి గ్రహించుటకు శక్తి (ability to perceive) కలిగియున్నవి. ఐనప్పటికి గోచరమైన వస్తువులు (perceived objects) గ ఎందువలన తలంపబడుచున్నవి ?

గురువు :

	దృక్ (తెలిసికొనినవాడు)	దృశ్యము (తెలిసికొనబడిన వస్తువు)
(1)	జ్ఞాని	కుండ (అంటే, చూడబడిన వస్తువు)

* ఒక కథను వినుచూ తమ శ్రద్ధంతా వేరొకచోట కేంద్రీకరించిన వారివలె, ఎవరి వాసనలు (ప్రారబ్ధ కర్మఫలములు) అంతమగునో అట్టి వారి మనస్సు పనిచేయుచున్నట్లగు పడుచున్ననూ, నిజముగ పని చేయదు. వాసనలు నశించనివాని మనస్సు నిశ్చలముగ ఉన్నట్లగు పడుచున్నను ఆ విధముగనుండదు; అది పనిచేయుచూనే యుండును. ఇది నిశ్చలముగనున్నవారు కలలలో తాము కొండఎక్కి, అచ్చటనుండి పడుచున్నట్లూహించుటవలె ఉండును.

ఇంకను

(2) నేత్రేంద్రియము	దేహము, కుండ, మొ॥
(3) వీక్షణ జ్ఞానము	నేత్రేంద్రియము
(4) మనస్సు	వీక్షణ జ్ఞానము
(5) జీవాత్మ	మనస్సు
(6) జ్ఞానము - పరమాత్మ	జీవాత్మ

పై విధానమున తెల్పినట్లుగ, జ్ఞానమగు మనము వస్తువులన్నింటిని తెలిసికొని యుండుటవలన, మనలను (దృక్) తెలిసికొనిన వారందరు. కుండతో అంతమగు పైన పేర్కొనబడిన అవస్తువుల రకములు మనకు తెలిసినట్టివి గాన అవిచారించబడిన వస్తువులు.

'జ్ఞానము : అజ్ఞానము (అంటే, తెలిసికొనునట్టిది తెలియబడునట్టిది)' అని ఇయ్యబడిన పై పట్టికలో తెలిసి కొనినవారిలో మరియు తెలిసికొనబడు వస్తువులలో ఒకరు మరొకరికి తెలిసికొను వారగుచున్నారు; ఐనప్పటికి ఒకటి రెండవ దానికి వస్తువగుచున్నది; కనుక యదార్థముగ ఈ వర్గములో ఏ ఒక్కటి తెలిసికొనినట్టిది (జ్ఞానముకలది — knower) కాదు. మనము తెలిసికొనిన వారమని పేర్కొన బడినను—మనకన్నీ తెలియునుగాన—మరి ఏ ఇతర దాని చేతనైనను తెలియబడినట్టి వారముకాదు. అందుచే మనము

తెలిసిన వస్తువులకు సంబంధించి మాత్రమే 'తెలిసిన వార
లమగు'చున్నాము. యదార్థముగ, ఎట్లైనను, 'తెలియబడి
నది' అనునది మననుండి వేరైనదికాదు. అందువలన తెలి
సినవాడు, తెలియబడునది అను రెంటికి అతీతమై మనము
సత్యమై యున్నారము. తక్కినవన్నియు తెలిసినది — తెలి
బడునది అను వర్గములకు చెందుచున్నవి.

16

శిష్యుడు : ఏ విధముగ అహంకారము, జీవాత్మ, సాక్షి, సర్వం సాక్షి, బ్రహ్మములు గుర్తింపబడగలవు?

గురువు :

ఉదాహరణము	ఉదాహరణముగ పేర్కొన బడినది
1) ఇనుప గోళము	అహంకారము
2) కాల్చిన ఇనుప గోళము	పరమాత్మ భ్రాంతి వలన జీవాత్మగ గోచరించునట్టిది.
3) కాల్చిన ఇనుపగోళము నందున్న అగ్ని	జ్ఞానమనే వెలుగు, అనగా, పరిణామరహితమగు బ్రహ్మము; అదే, ప్రతివాని ఆత్మలో భాసించునట్టిది.
4) ఒకే ఒకటిగ ఉండు అగ్నిజ్వాల	ఒకే ఒకటిగ స్థిరముగనుండు సర్వవ్యాపియగు బ్రహ్మము

పై తెల్పిన ఉదాహరణలనుండి అహంకారము, జీవాత్మ సాక్షి, సర్వం సాక్షీ గుర్తింపబడుటకు వీలగును.

కంసాలిదగ్గర ఉన్న మైనపుముద్ద యందలి పదార్థమందు అనేకము, వివిధములగు లోహశకలములు ఎట్లు ఇమిడియున్నవో మరియు అవి అన్నియుకలసి ఒకేఒక మైనపుముద్దగ ఎట్లు భాసించునో అట్లే గాఢనిద్రయందు సమస్త ఆత్మలయొక్క స్థూల, సూక్ష్మ దేహములు కటికిచీకటి స్వభావము గల విశ్వమాయ (మూలప్రకృతి) యందిమిడియున్నవి. మరియు వ్యక్తి ఆత్మలు విశ్వాత్మలో ఇమిడి యుండి దానిలో ఏకమైయున్నవి గనుక సర్వత్ర అవి చీకటిని మాత్రమే చూస్తాయి. నిద్రయనెడి చీకటినుండి సూక్ష్మదేహము—అనగ అహంకారము, అచ్చటనుండి స్థూల దేహము క్రమముగ ఉద్భవిస్తున్నవి. అహంకారము జనించినపుడుకూడ విశ్వాత్మ స్వభావము పై అహంకారమాపాదింపబడినట్లు అగపడును. అది వేడి చేయబడిన ఇనుపబంతివలె, ఆవిధముగ జీవుడు లేకుండ అంటే (మనస్సు గాని, తత్ప్రేరితమగు అహంకారముగాని జ్ఞానమనెడి వెలుగుతో ముడిపడిఉన్నట్టిది) జీవాత్మకు సాక్షీభూతమగు విశ్వాత్మ మరియు సర్వసాక్షియగు బ్రహ్మము లేకుండ విశ్వాత్మలేదు. కమ్మరి చేత వివిధ ఆకారములలోనికి ఏవిధముగ ఇనుపబంతి కొట్టబడుచున్నదో మరియు దానియందుండు అగ్ని ఎట్టి మార్పును జెందకుండ ఉంటుందో అదేవిధంగ జీవుడు అనేక విధములగు అనుభవములను సతతము పొందుచూ సుఖదుఃఖములు అనుభవించుచు విశ్వాత్మ వెలుగు దానియందున్నది కాన స్వల్పముగానైనను ఏమార్పు చెందదు. మఱియు ఆకాశము (ఈథర్) వలె అది సర్వత్రవ్యాపించి (ఏకాత్మగా) ఒకటిగా ఉన్న స్వచ్ఛమైన జ్ఞానము.అది హృదయంలో బ్రహ్మముగా ప్రకాశిస్తున్నది.

17

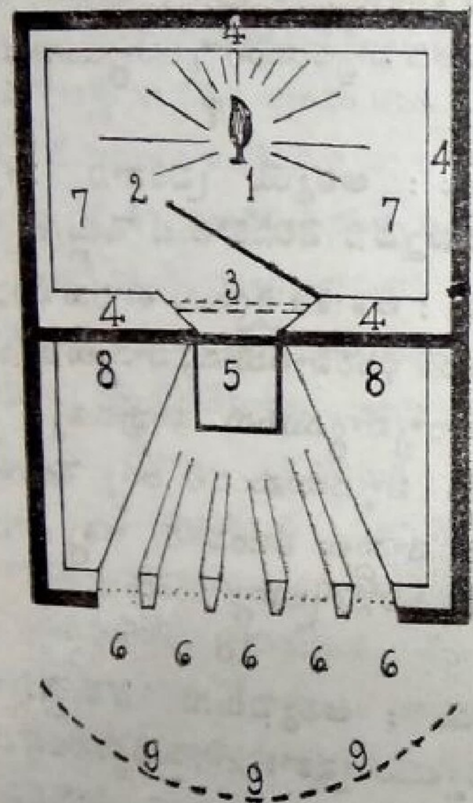
శిష్యుడు : ఆత్మయే ప్రతివాని హృదయములో ప్రకాశించుచున్నదని తెలిసికొనుట యెట్లు ?

గురువు : ఆకాశతత్త్వమగు ఈథరు ఏవిధముగ దీపపు వెలుగులోయుండి భేదరహితమును, హద్దులులేకుండగను జ్వాలయొక్క అంతర్బాహ్యములను నింపుచున్నదో అట్లే జ్ఞానమను ఈథరు హృదయమందలి ఆత్మ వెలుగునుండి భేదరహితముగను హద్దులు లేకుండగను ఆత్మ లోపల వెలుపల నిండియున్నది. దీనినే 'బ్రహ్మ' మందురు.

18

శిష్యుడు : ఆత్మవెలుగు ఏకమై, ద్వంద్వరహితమై, స్వయం ప్రకాశమానమైనట్టిది.అట్టిదానియందు ఏ విధముగ మూడు దేహములు మొదలగునవి - మూడు అనుభవపూర్వకమగు స్థితులుగ నున్నవని ఊహింపబడునవి - ఆత్మ వెలుగులో ఏ విధముగ కనబడుతవి ? ఎట్లైనా అవి అగుపడుచో విశ్వాత్మ ఒక్కటియే ఎల్లపుడు అచంచలముగ వున్నదని తెలిసకొనుటెట్లు ?

గురువు :



ఉదాహరణ	ఉదహరింపబడినది
1) దీపము	ఆత్మ
2) ద్వారము	నిద్ర
3) ద్వారపుగడప (door-step)	మహత్తత్వం
4) లోపలిగోడ	కారణ దేహము
5) అద్దము	అహంకారము

6) కిటికీలు	పంచేంద్రియములు
7) అంతర్ గృహం (లోపలిగోడ)	కారణ దేహమగుపడు సుషుప్తి
8) మధ్యగది	సూక్ష్మ దేహమగుపడు స్వప్నము
9) బాహ్యప్రాంగణం	స్థూల దేహమగుపడు జాగ్రదవస్థ

అంతర్ గృహమనబడు కారణ దేహములో (7) స్వయం ప్రకాశమానమగు దీపము (1) ఆత్మ. ఈ కారణ దేహమనబడు అంతర్ గృహమునకు అవిద్య అనునది లోపలిగోడ (4); నిద్రఅనునది ద్వారము (2); కాలము, కర్మ, మొదలగు వానిచే బద్ధమైనచైతన్యము (vital principle)చే నిద్రకవాటము తెరువబడినపుడు మహత్తత్వద్వారమునకు అత్యంత సమీపమునగల అహంకారమను అద్దములో ఆత్మయొక్క ప్రతిబింబమేర్పడును; ఆ విధముగ అహంకారమను దర్పణము మధ్యగదిని, అనగ, స్వప్నావస్థను, మరియు జ్ఞానమునందించు పంచేంద్రియముల (6) ను గవాక్షములద్వారా బాహ్యప్రాంగణమును, అనగ, జాగ్రదవస్థ (waking state) ను ప్రకాశింపజేయును. మరల కాలము కర్మ మొదలగువానిచే బద్ధమైన చైతన్యముచేస్వప్న ద్వారము ఎప్పుడు మూయబడునో అప్పుడు జాగ్రత్ స్వప్నములతో అహంకారము ఆగిపోవును; మరియు ఆత్మ మాత్రమే నిరంతరము ప్రకాశించును. పై పేర్కొన్న ఉదాహరణ, ఆత్మ ఏవిధముగ అచంచలమై యుండునదియు, ఆత్మకు అహంకారమునకు ఏవిధమగు భేదమున్నదియు, మరియు

అనుభవమునకు వచ్చు మూడు స్థితులు అగు మూడు దేహములు మొదలగునవి అగుపడునదియు, వివరించును.

19

శిష్యుడు : నేను విచారణ యొక్క లక్షణముల వివరణను అంతసాకల్యముగ వినినప్పటికి నా మనస్సునకు కొంచెము శాంతి కూడ చేకూరలేదు. దీనికి కారణమేమి ?

గురువు : మనస్సు దుర్బలముగనుండుట, లేక, దానికి ఏకాగ్రత లేకపోవుటయే కారణము.

20

శిష్యుడు : మానసిక దృఢత్వము లేకపోవుటకు కారణమేమి ?

గురువు : విచారణకు మనుజుని యోగ్యునిగ చేయునవి ధ్యానము, యోగము మొదలగునవి. క్రమమైన అభ్యాసము (graded practice)చే వీనియందు ప్రావీణ్యత సంపాదింపవలెను. ఆ విధముగ సహజము, సహాయకారియునగు మానసిక విధానముల ప్రవాహమును చేకూర్చుకొనవలెను. ఈ విధముగ పరిపక్వత చెందిన మనస్సు ప్రస్తుత విచారణను ఎప్పుడు శ్రద్ధగ ఆకర్షించునో, తక్షణమే తన నిజస్వభావమగు ఆత్మను సాక్షాత్కారము చేసికొని (realize), పరిపూర్ణ శాంతియందు, ఆ స్థితినుండి మారకుండ, సుస్థిరముగ ఉండిపోవును. విచారణను వినుటవలన అపరిపక్వ మనస్సునకు తక్షణ సాక్షాత్కారము

(realization), శాంతిపొందుట దుర్లభము. అయినప్పటికి, కొంతకాలము మనోనిగ్రహ విధానములను అభ్యాసము చేసినట్లైనచో, మనశ్శాంతిని చివరకు పొందవచ్చును.

21

శిష్యుడు : మనోనిగ్రహమునకు అత్యంత ముఖ్యమగు సాధనమేమి ?

గురువు : మనోనిగ్రహమునకు శ్వాస (ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల)ను నియమబద్ధము చేయుట (breath-control) విధానము.

22

శిష్యుడు : శ్వాసను నియమబద్ధము చేయుటెట్లు ?

గురువు : కేవల కుంభకము వలనగాని లేక ప్రాణాయామము వలనగాని శ్వాసను నియమబద్ధము చేయవచ్చును.

23

శిష్యుడు : కేవలకుంభక మననేమి ?

గురువు : అది ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాస రహితముగ ప్రాణశక్తియుతవాయువును హృదయమందు దృఢముగ నిలుపుట. చైతన్యము (vital principle) మొదలగు వానిపై ధ్యానము ద్వారా ఇది లభ్యమగును.

24

శిష్యుడు : శ్వాసను క్రమబద్ధము చేయుట యననేమి?

గురువు : అది యోగగ్రంథములలో చెప్పబడిన బోధనల ననుసరించి రేచక (నిశ్వాస), పూరక (ఉచ్ఛ్వాస), కుంభక (నింపుట) ముల ద్వారా హృదయమందు ప్రాణశక్తియుత వాయువును దృఢముగ నిలుపుట.

25

శిష్యుడు : శ్వాసను నిగ్రహించుట (breath-control) మనస్సును నిగ్రహించుట (mind-control) కు మార్గమెట్లగుచున్నది ?

గురువు : శ్వాసను నిగ్రహించుట నిస్సందేహముగ మనోనిగ్రహమునకు విధానము; ఏలనన - మనస్సు, శ్వాసవలె, వాయువునందొక భాగము; చంచలత్వము రెంటికిని ఒక ఉభయ సామాన్య లక్షణము; రెంటికిని ఉత్పత్తి స్థానము ఒకటే; మరియు వానిలో ఒకటి క్రమబద్ధము చేయబడినపుడు రెండవది తనంతట తానే క్రమబద్ధమౌతుంది.

26

శిష్యుడు : శ్వాసనియంత్రణ (breath-control) మనశ్శాంతి (quiescence) కి మాత్రమే దారితీయును, మనోనాశమునకు కాదు గాన మనోనాశమును లక్ష్యముగ పెట్టుకున్న విచారణ చేయుటకు శ్వాసనియంత్రణ సాధనమని ఏవిధముగ చెప్పబడుతుంది ?

గురువు : ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందుటకు శాస్త్రగ్రంథములు రెండు విధానములను బోధించుచున్నవి —

అష్టాంగ యోగమనే యోగమార్గము; అష్టాంగ జ్ఞానమనెడి జ్ఞానమార్గము ప్రాణాయామము ద్వారా, లేక, యోగాంగములయందొకటి యగు కేవలకుంభకము ద్వారా మనస్సు నియంత్రణను పొందుతుంది (mind gets controlled). అక్కడ విడవకుండ, బాహ్యవస్తువులనుండి మనస్సును ఉపసంహరించుట (ప్రత్యాహారము) వంటి మరింత క్రమశిక్షణవలన విచారణ యొక్క ఫలమగు ఆత్మసాక్షాత్కారము చివరకు తప్పక సిద్ధిస్తుంది.

27

శిష్యుడు : యోగాంగము లేవి ?

గురువు : యమ, నియమ ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు. వానిలో—

1) యమము : అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము వంటి సత్ప్రవర్తన నియమములను అలవరచుకొనుటకు కృషిచేయుట — ఇవి యమము.

2) నియమము : శుచిత్వము (పవిత్రత), సంతోషము, తపస్సు (austerity), పవిత్రగ్రంథ పఠనము (స్వాధ్యాయము), ఈశ్వర ప్రణిధానము. * (భగవంతునియెడ భక్తి) — ఇవి నియమము.

---

* ఈశ్వర ప్రణిధానము : యమనియమముల లక్ష్యమేమనగ మోక్షగాములు ఎదుట ఉన్న అన్ని సన్మార్గములను చేకూర్చుకొనుట. మరిన్ని వివరములకు "యోగసూత్రములు", "హఠయోగ దీపిక" గ్రంథములను చూడుడు.

3) ఆసనము : వివిధభంగిమలలో ఎనుబది నాలుగు ముఖ్యమైనవి. వీనిలో, మరల, నాలుగు - సింహా, భద్ర, పద్మ, సిద్ధ అనునవి శ్రేష్ఠమైనవి (excellent) గ చెప్పబడు చున్నవి. వానిలో కూడ "సిద్ధ" * యను నది అత్యంత శ్రేష్ఠమైనదని యోగశాస్త్రములు ఎలుగెత్తి చాటుచున్నవి.

4) ప్రాణాయామము : పవిత్ర గ్రంథములలో నిర్ణయించిన నియమముల ప్రకారము ప్రాణశక్తియుతమగు వాయువును విడచుటను రేచక మందురు; లోపలికి పీల్చుటను పూరకమందురు; హృదయమునందు నిలుపుటను కుంభక మందురు. కాలప్రమాణమును గురించి కొన్ని గ్రంథములు రేచకపూర్వకములు తప్పక సమాన ప్రమాణములుగ నుండవలెననియు, కుంభకము ఆ ప్రమాణమునకు రెట్టింపు ప్రమాణముకలిగి యుండవలెననియు చెప్పుచున్నవి. కాని మరికొన్ని గ్రంథములు రేచకము ఒక్క ప్రమాణమైనచో, పూరకము రెండు ప్రమాణములుగను, కుంభకము నాలుగు ప్రమాణములుగను ఉండవలెనని తెలుపుచున్నవి (1 : 2 : 4). గాయత్రి మంత్రము నొక్కతూరి ఉచ్ఛరించుట కవసరమగు కాలవ్యవధిని "ప్రమాణము" అందురు. ప్రతివ్యక్తి తన

* సిద్ధాసనము : ఎడమ మడమ జననేంద్రియముపై పెట్టవలెను. దానిపై కుడిమడమను పెట్టవలెను. భ్రూమధ్యమమున దృష్టినినిలిపి, దేహమును అచంచలముగ నిటారుగ దండమువలె నుంచవలెను.

శక్త్యానుసారముగ నెమ్మదిగ క్రమముగ రేచక, పూరక, కుంభకములతో నున్న ప్రాణాయామమును తప్పక సాధన చేయవలెను. అప్పుడు మనస్సుకు కదలకుండ, సుఖముగ విశ్రాంతి (rest) తీసికొనవలెననెడి వాంఛ ఉద్భవించును. దీని తర్వాత, ప్రత్యాహారమును సాధన చేయవలెను.

5) ప్రత్యాహారము : మనస్సును బాహ్యనామ రూపములవైపు ప్రవహించుటనుండి అరికట్టి క్రమబద్ధము చేయుట యది. అప్పటివరకు వ్యాకులత చెందిన మనస్సు ఇప్పుడు నియమబద్ధమగును (controlled). ఈ సందర్భములో సహాయపడునవి- (1) ప్రణవముపై ధ్యానము, (2) భ్రూమధ్యమమున దృష్టిని నిలుపుట, (3) నాసికాగ్రమును చూచుట, మరియు (4) నాదముపై ఆలోచననుంచుట (reflection on nada). ఆవిధముగ ఏకాగ్రతచెందిన మనస్సు ఒకేస్థానమందు స్థిరముగ నుండుటకు యోగ్యతకలిగి యుండును. దీని తర్వాత, ధారణను అభ్యసించవలెను.

6) ధారణ : మనస్సును ధ్యానమునకు యోగ్యమగు స్థానమున కేంద్రీకరించుట ఇది. ధ్యానమునకు అత్యంత యోగ్యమైన స్థానములు హృదయము, బ్రహ్మరంధ్రము (తలపై మధ్యభాగముననున్న రంధ్రము)లు, ఈ స్థానమందున్న

* అష్టదళ పద్మమందు మధ్యలో జ్వాలవలె (like a flame), పూజింపబడు దేవతయగు ఆత్మ,- అదే బ్రహ్మము - పై మననముచేయుచు మనస్సు నక్కడ నిశ్చలముగ నుంచవలెను (fix). దీని తరువాత ధ్యానము చేయవలయును.

7) ధ్యానము : "నేనే—అతడు" అనుభావనతో ధ్యానముచేయుట ఇది; అతడు పై చెప్పబడిన జ్వాలయొక్క స్వభావమునుండి భిన్నమైనవాడు కాడు. ఆ విధముగనైనను మనుజుడు "నేనెవరను" అని విచారణ చేసినను, అప్పుడు శాస్త్ర గ్రంథములుద్ఘోషించుచున్నట్లు, "అంతట గల బ్రహ్మము హృదయములో బుద్ధికి సాక్షిగ ఆత్మగ ప్రకాశించుచున్నది" యనియు, హృదయములో "నేను—నేను" యని ప్రకాశించే పరమాత్మగా అనుభవముతో తెలిసికొన గలడు. ఈవిధమైన విచారణ (reflection) అత్యుత్తమమైన ధ్యానము.

8) సమాధి : పూర్వోక్తమగు ధ్యానము ఫలించిన కారణమున మనస్సు, "నేను ఫలానా, ఫలానా; నేను దీనిని దీనిచేయుచున్నానని" ఆలోచనలు రానీయకుండ ధ్యానవస్తువు యందు లగ్నమైపోతుంది. దీనిని ప్రతినిత్యము సాధనచేసి

* అష్టదళపద్మము : శిరస్సు యొక్క పైభాగపు మధ్యయందున్న పద్మమునకు సహస్రదళములున్నవని చెప్పబడుచున్నను, అది అష్టదళములు కలదిగ వర్ణింపవచ్చును. ఏలనన ఒక్కొక్క దళమునకు నూట ఇరు ఐదు ఉపదళములు కలవు.

నట్లైతే-నిద్ర అంతరాయము గాకుండునట్లు గమనించుచూ- అట్టివానికి భగవంతుడు అనతికాలములో అత్యంతోత్తమ స్థితిగ మనోనిశ్చలత (quiescence) ను ప్రసాదించును.

28

శిష్యుడు : ప్రణవము పై ధ్యానము చేయవలెనని ప్రత్యాహారమునందు బోధించుట యొక్క ఉద్దేశ్యమేమి ?

గురువు : ప్రణవముపై ధ్యానము చేయుమని నిర్దేశించుటయొక్క ఉద్దేశ్యము ఇది : ప్రణవము ఓంకారము; అది అ-ఉ-మ అను మూడుస్వర మాత్రలు మరియు ఒక అర్ధ మాత్ర కలిగియున్నది. వీనిలో 'అ' అనునది విశ్వజీవయగు జాగ్రదవస్థ, మరియు స్థూలదేహమునకు ప్రతీక; 'ఉ' అనునది తేజసజీవయగు స్వప్నావస్థ, మరియు సూక్ష్మశరీరమునకు ప్రతీక; 'మ' యనునది ప్రజ్ఞాజీవయగు సుషుప్త్యవస్థ, మరియు కారణదేహమునకు ప్రతీక; అర్ధమాత్ర ఆత్మ, లేక, 'నేను'-స్వభావమును తెలియజేయు తురీయము. తురీయమున కావలయుండునది తురీయాతీతస్థితి, లేక పరిశుద్ధానందము (pure bliss). ధ్యానభాగమునందు నాల్గవ స్థితియగు "నేను"-స్వభావమును గురించి పేర్కొనబడినది. ఇది వివిధముగ వర్ణింపబడినది. అ, ఉ, మ- అను మూడు మంత్రములు కల్గియుండు అమాత్ర స్వభావము కలది యనియు; మహానాక్షరము (నిశ్శబ్దాక్షరము) అనియు; అజపము (ఉచ్చారణ రహితమగు ఉచ్చారణ) యనియు; సర్వమంత్ర సారమగు పంచా

ఓం మంత్రమువలె అద్వైత మంత్రమనియు. "దీని యథార్థ ప్రాముఖ్యతను అర్థముచేసికొనుటకు ప్రణవముపై తప్పక ధ్యానము చేయవలెను, ఇది ఆత్మయొక్క సత్యముపై బుద్ధిని నిలిపిచేయు భక్తి స్వభావముగల ధ్యానము. ఈ విధాన ఫలితము సమాధి. సమాధివలన బంధవిముక్తి కలుగును. సమాధి అసమానమగు ఆనందస్థితి. పరమ పూజ్యులగు గురువులు కూడ భక్తితో మాత్రమే ఆత్మస్వభావము యొక్క సత్యముపై మననము చేయుటవలన బంధవిముక్తి కలుగునని చెప్పుచున్నారు.

29

శిష్యుడు : "నేనే - అతడు'' అను భావనతో తప్పక ధ్యానించవలెను; జ్వాలవలె ప్రకాశించుచు స్వయం ప్రకాశమానమగు సత్యము తనకంటె భిన్నము కాదనెడి సతముపై ధ్యానము చేయవలెనని బోధించుటలో ఉద్దేశ్య మేమి ?

గురువు : (A) స్వయం ప్రకాశమానమగు సత్యము కంటె తాను భిన్నముకాదని కృషిచేయవలెననెడి ఉద్దేశ్యము ఇది. ధ్యానమును పవిత్రగ్రంథము ఈ విధముగ నిర్వచించు చున్నది: "అష్టాంగదళ హృదయకమలము యొక్క మధ్యలో - ఇది అందరికి ఉండును - కైలాసమని, వైకుంఠము, పరమపదము, సత్యము అని పిలువబడుచూ బొటనవ్రేలు ప్రమాణము కల్గియునది; విద్యుల్లతవలె ప్రభాభాసితమై

యున్నది. జ్వాలవలె ప్రకాశించుచున్నది. దీనినిగూర్చి ధ్యానము చేసినచో మానవుడు అమరత్వమును పొందును.'' దీనినుండి మనము గ్రహించవలసిన దేమంటే అటువంటి ధ్యానమువలన (1) 'నేను వేఱు - అది వేఱు' అను భేద భావన, (2) పరిమితమైన దానిపై ధ్యానముచేయుట, (3) సత్యము పరిమితమను భావన, (4) ఆ సత్యము ఒక ప్రదేశమునకు మాత్రమే సంబంధించినదనుకొనుట అనెడు లోపములను తొలగించనచ్చునని మనము తప్పక తెలిసికొనవలయును.

(B) 'నేనే - అతడు' అను భావనతో ధ్యానము చేయుట యొక్క బోధనోద్దేశ్యము ఇది : సః అహం = సోహం; ('సః' = పరమాత్మ, 'అహం' = నేనుగా భాసించు పరమాత్మ). బ్రహ్మనగరమగు దేహమందు తన స్థానమగు హృదయ కమలములో శివలింగమగు జీవుడు నివసించును; అహంకార స్వభావము కలిగిన మనస్సు, దేహము మొదలగు వానిలో తాదాత్మ్యము చెందుతూ ముందుకు వెళ్ళుచుండును. ఇప్పుడు హృదయమందు మనస్సును లగ్నము చేయవలెను; అంటే, దేహము మొదలగు వానియందుంచబడినట్టి నేను - అనెడు బుద్ధి వదలవలెను; ఆ విధముగ 'నేనెవరను?' అని నిశ్చల స్థితిలో విచారణ చేసినపుడు, ఆ స్థితిలో ఆత్మ - స్వభావము, అత్యంత సూక్ష్మరీతిగ పరమాత్మ, తేటతెల్ల

మగును; ఆ ఆత్మ - స్వభావమే సర్వమున్నూ; మఱియు ఏదియు కాదు; సర్వత్ర అంతర్బాహ్యభేదరహితముగ పరమాత్మగ విశదమగును; 'నేను బ్రహ్మము' అను సత్యమును సూచిస్తూ పైన తెల్పిన విధముగ జ్వాలవలె ప్రకాశించును. దానిపై తన ఆత్మయే అదియని తాదాత్మ్యము చెందకుండ ధ్యానము చేసినచో, మనుజుడు దానిని భిన్నమైన దానినిగ ఊహించును; అజ్ఞానము వీడదు. అందుచేత తాదాత్మ్య - ధ్యానము నిర్దేశించబడినది.

'నేనే అతడు' అను భావనతో తైలధారవలె నిరతము సుదీర్ఘకాలము ధ్యానము చేసినచో - అదే ఆత్మపై ధ్యానము చేయు సాంకేతిక పద్ధతి - హృదయమందున్న అజ్ఞానమనెడి అంధకారము, మరియు అజ్ఞానముయొక్క పర్యవసానములగు సమస్త అవరోధములు తొలగును: అత్యుత్తమ జ్ఞానము లభించును. (* 7).

ఆ విధముగ, బ్రహ్మనగరమగు దేహము యొక్క హృదయ కుహరమందున్న పరమసత్యము (reality) ను

గమనిక (*7) : బాహ్య విషయములపై పుపోవు భావన (thought) నరికట్టు "నేను - శివుడను" (శివోహం భావన) విధముగ నిరంతరము ధ్యానముచేసినచో సమాధి సిద్ధించును.

—వల్లలార్

సాక్షాత్కారము చేసికొనుటయే పరిపూర్ణుడగు భగవంతుని సాక్షాత్కారము చేసికొనుట.

దేహమను నవద్వారపురియందు పరమ పురుషుడు (భగవంతుడు) అత్యంతానందముగవసించుచున్నాడు *(8).

దేహము ఒక దేవాలయము; జీవుడు (శివుడు) భగవంతుడు. 'నేనే అతడు' అనుభావనతో ఆ పరమపురుషుని పూజించినచో, మానవుడు ముక్తిని పొందును.

పంచకోశములతోనున్న ఈ దేహము ఒక గుహ. దానియందు నివసించు పరమపురుషుడు ఆ గుహయొక్క ప్రభువు అని పవిత్రగ్రంథములు చాటుచున్నవి.

దేవతలందరియొక్క యదార్థత్వము (reality of all gods) ఆత్మ. కనుక, తానేయగు ఆత్మపై ధ్యానముచేయుట సర్వ ధ్యానములకంటె ఉత్కృష్టమైనది. తదితర ధ్యానము లన్నియు దీనియందిమిడియున్నవి. కాన, దీనిని పొందినచో ఇతరములు అనవసరము. తన ఆత్మను తాను తెలిసికొనుటయే భగవంతుని తెలిసికొనుట. ధ్యానముచేయు తన ఆత్మను తెలిసికొనకుండ భిన్నమగు మరొక దేవత ఉన్నదని ఊహించి దానిపై ధ్యానము చేయుటను తనపాదముతో తననీడను కొలచుటవంటిదనియు, అంతకుముందే తనవద్దనున్న అమూల్య

గమనిక (*8) : తొమ్మిది అసత్య ద్వారములుగల నగరములో అతడు పరమానందరూపమున నివసించు చున్నాడు. —భగవద్గీత

రత్నమును (* 9) పారవేసి అల్పమగు గవ్వ నన్వేషించుట వంటిదనియు పెద్దలు ఉపమానముతో చెప్పుచున్నారు.

30

శిష్యుడు : హృదయము, బ్రహ్మరంధ్రములు మాత్రమే ధ్యానమునకు యోగ్యమైన స్థానములైనప్పటికి, అవసరమగుచో, షట్చక్రములపై (ఆధారచక్రములపై) ధ్యానము చేయవచ్చునా ?

గురువు : ధ్యానస్థానములని చెప్పబడు షట్చక్రములు మొదలైనవి ఊహావలననే ఉద్భవించినట్టివి (products of imagination). ఇవన్నియు యోగాభ్యాసకులకు ఉద్దేశించబడినవి. శివయోగులు షట్చక్రములపై ధ్యానమును గురించి ఇట్లు చెప్పుచున్నారు; "భగవంతుడు నిర్ద్వంద్వమై, మూలవిరాట్టై, జ్ఞానమగుఆత్మయై సృష్టిస్థితిలయములకు కారణమై మనందరిని ఇముడ్చుకొని యున్నది. 'గణపతి, బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్ర, మహేశ్వర, సదాశివ' మొదలగు తదితర లోపములను

గమనిక (*9) : ఆత్మతత్త్వమగు దానిపై మనము ధ్యానము చేయవలెను; అదే మన ఆత్మరూపము. అది దేదీవ్యమానము; సర్వజీవరాసులలో ఎల్లప్పుడు 'నేను-నేను' అని యనుచున్నది. హృదయకుహరమునందు వసించుచున్న భగవంతుని వదలి, వెలుపల భగవంతుని వెదకుట అమూల్యమగు రత్నమును పారవేసి అల్పమగు గాజుపూసను వెదకుట వంటిది.

ఆపాదించుచు ఆ పరమ సత్యమును చెడగొట్టుట ఘోరమగు పాపము; మరియు వేదాంతులు 'అవన్నియు మనస్సుయొక్క ఊహాలు మాత్రమే' యని నొక్కి చెప్పుచున్నారు (declare). అందువలన, సర్వజ్ఞాన స్వభావమగు తన ఆత్మను తాను తెలిసికొనినచో అతనికి సర్వము తెలియును. పెద్దలు ఇంకను ఇట్లు చెప్పిరి: "పరమ పురుషుడొక్కడు తనలో తానై ఉన్నాడని తెలిసినచో తెలియబడనిదంతయు తెలియును." వివిధ ఆలోచనలు కలిగిన మనము ఆత్మయగు భగవంతునిపై ధ్యానము చేసినచో, ఆ ఒక్క భావనతో భావపరంపరలు విడనాడుదుము; అటుపిమ్మట ఆ ఒక్క ఆలోచన కూడ అదృశ్యమగును. తన ఆత్మను తాను తెలిసికొనినచో భగవంతుని తెలిసికొనినట్లేయని చెప్పుట యందలి అర్థము ఇది. ఈ జ్ఞానమే బంధవిముక్తి.

31

శిష్యుడు : ఆత్మను గురించి భావించుటెట్లు ?

గురువు : చీకటి వెలుగులు లేకుండ స్వయంప్రకాశము గలది ఆత్మ; మరియు అది తనకు తాను ప్రత్యక్షమగునట్టి (self-manifest) పరమ సత్యము. అందుచే దానిని 'ఇదియని' లేక 'అదియని' అనుకొనరాదు. భావన యనెడి ఆలోచనయే బంధమునకు (బానిసత్వమునకు - bondage) దారితీయును ఆత్మను గూర్చి ధ్యానము చేయుటయొక్క అగత్యమేమనగ

మనస్సు ఆత్మరూపమును పొందుటయే. హృదయకుహర మధ్యమున పరిశుద్ధమగు బ్రహ్మము 'నేను-నేను' రూపమున నుండు ఆత్మగ ఎట్టఎదుట గోచరించును (directly manifest). దానిని పూర్వోక్తవిధముగ నుండునట్టిదిగ తెలిసికొనకుండ నానావిధములుగ భావించుట అధికతగ అజ్ఞానమౌతుంది.

32

శిష్యుడు : హృదయమందు బ్రహ్మము 'నేను-నేను' రూపమున ఆత్మగ భాసించుచున్నదని తెలుపబడినది. ఈ ప్రవచనమును అర్థము చేసికొనుటకు వీలుగ దానిని ఇంకను విశదీకరించవీలగునా ?

గురువు : గాఢనిద్ర, మూర్ఛ మొదలగు సమయములలో ఏవ్విధమైన జ్ఞానము—అంటే, ఆత్మజ్ఞానముగాని, ఇతర జ్ఞానముగాని—లేకుండుట అందరికి అనభవైక వేద్యముకాదా? తర్వాత, 'నేను నిద్రనుండి మేల్కొంటిని, లేక, నేను మూర్ఛ నుండి తేరుకున్నాను', వంటి అనుభవము కలిగినపుడు, అది పూర్వము పేర్కొనబడిన భేదరహితస్థితినుండి ఉద్భవించిన ఒకవిధమగు సుస్పష్టజ్ఞానముకాదా? ఈస్పష్టమగుజ్ఞానమువిజ్ఞానమనబడుతుంది. ఈవిజ్ఞానముఆత్మకుసంబంధించినదిగాను, లేదా, అనాత్మకు సంబంధించినదిగానుమాత్రమే గోచరించును; అంతే గాని తనంతటతాను కాదు. అది ఆత్మకు సంబంధించినదైనచో యధార్థజ్ఞానమని పేర్కొనబడుతుంది. అట్టి మానసికస్థితి యొక్క పోకడ (mode) యందు ఆత్మయే లక్ష్యవస్తువగుచున్నది; లేక, జ్ఞాన (స్వరూపము) ముతో నిండియున్న నిర్ద్వంద్వ ఆత్మయై యున్నది; అట్టి స్థితియందు, అనాత్మ (not–self) కు సంబంధించినదైనచో అది అజ్ఞానమని పిలువబడుతుంది. ఆత్మకు సంబంధించియుండి, ఆత్మరూపములో దర్శనమిచ్చినచో (manifest), అది 'నేను' స్వరూపమగుచున్నది. సత్యము (అంటే, ఆత్మ) నుండి భిన్నముగ ఈ ప్రత్యక్షమగుట (manifestation) సంభవించదు. ఈ అవతరణయే సత్యము యొక్క ప్రత్యక్షానుభూతికి చిహ్నముగ ఉపకరించుచున్నది. అయితే, తనంతటతాను సత్యస్థితి కాజాలదు. ఈ అవతరణ దేనిని ఆధారము చేసికొని సంభవించుచున్నదో అది ఆధారభూతమగు సత్యము; ఈ ప్రాథమిక సత్యము (basic reality) నే ప్రజ్ఞానమనియు అందురు. "ప్రజ్ఞానంబ్రహ్మ" అను వేదవాక్యము ఆ సత్యమునే బోధించుచున్నది. దీనిని పవిత్రగ్రంథముల్యోద్దేశ్యమని కూడ తెలిసికొనుము. ప్రకాశమానమగునట్టియు, సర్వసాక్షియునగు ఆత్మ విజ్ఞానకోశమునందున్నట్లు స్వయముగ ప్రత్యక్షమగును (manifests itself). నిర్ద్వంద్వబుద్ధితో ఈ ఆత్మను నీ ఏకైక లక్ష్యముగ పట్టుకొని దానిని ఆత్మగ ఆనందింపుము.

33

శిష్యుడు : మానసికపూజ (inner worship), లేక, నిరాకార పూజ (నిర్గుణోపాసన) (worship of the attribute-less) అననేమి ?

గురువు : ఋభుగీతవంటి గ్రంథములలో నిరాకారుని ఆరాధించుటను గురించి సుదీర్ఘముగ వివరింపబడినది (ఒక ప్రత్యేకవిధానముగ). త్యాగము, దానము, పవిత్రత, వ్రతము, జపము, యోగమువంటి ఆచరణలు "నేను బ్రహ్మము" నను విధానమున ధ్యానముచేయు పద్ధతులు. అందువలన, ఈ ఆచరణ విధానములన్నింటిలో తాను "నేనే బ్రహ్మము"నను భావననుండి చలించకుండునట్లు చూడవలెను. ఇది నిర్గుణోపాసన యొక్క సారాంశము.

34

శిష్యుడు : జ్ఞానముయొక్క అష్టాంగము లేవి ?

గురువు : ఇంతకు పూర్వము పేర్కొనబడిన "యమము, నియమము, మొదలగు ఎనిమిదియు" అష్టాంగములే. అవి వివిధముగ నిర్వచింపబడినవి.

1. యమము : దేహము మొదలగు వానితో యున్న ఈ ప్రపంచమందలి లోపములను గుర్తించి, జ్ఞానేంద్రియ సముదాయమును క్రమశిక్షణలో నుంచుట.

2. నియమము : ఆత్మకు సంబంధించిన మానసిక స్థితుల ప్రవాహమును నిర్వహించుట; మరియు, తద్భిన్న విధానములను తిరస్కరించుట. మరొక విధముగ చెప్పవలెనంటే, పరమాత్మయందు నిరంతరము ఉద్భవించు ప్రేమ.

3. ఆసనము : బ్రహ్మమునుగురించి అచంచల ధ్యానమాచరించుటకు ఈ ఆసనముపకరించును.

4. ప్రాణాయామము : ప్రపంచము, దేహము, మొదలగువానితోనున్న రెండు అసత్య నామరూపముల వస్తుచయముతో కూడిన ప్రపంచము, దేహము మొదలగు వానిని తొలగించుట రేచకము (నిశ్శ్వాస – exhalation); మూడు సద్గుణములగు స్థితి, జ్ఞానము, ఆనందము, (సత్, చిత్, ఆనందము – ఆ వస్తుచయమునందు సత్వసాధారణముగ ఉన్నవానిని గ్రహించుట పూరకము (inhalation). ఆ విధముగ గ్రహించిన సద్గుణములను నిలుపుకొనుట కుంభకము.

5. ప్రత్యాహారము : మనస్సునుండి తొలగించిన నామరూపముల రెంటిని మరల మనస్సునందు జొరనీయకుండ నిరోధించుట.

6. ధారణ : మనస్సును ఇతరత్ర చలించనీయకుండ, హృదయమందు నిలిపి, తానే సచ్చిదానందమూర్తియగు పరమాత్మనని గ్రహించుటయే.

7. ధ్యానము : 'నేను స్వచ్ఛమగు జ్ఞానమును' అని ధ్యానముచేయు విధానమిది. పంచకోశసహితమగు ఈ దేహమును ప్రక్కకువదలి, 'నేనెవరనను' ఆత్మవిచారణ సలిపి, తత్ఫలితముగ పరమాత్మగ భాసించు 'నేను' గ ఉండి పోవుటయే.

8. సమాధి : 'నేను' అను రూపముతో ప్రత్యక్షమైనదికూడ అంతమైన పిదప, సూక్ష్మమగు ప్రత్యక్షానుభవము కలదు. ఇదియే సమాధి.

ఇక్కడకూడ వివరింపబడిన ప్రాణాయామము మొదలగు వానికొరకు, 'యోగ' సందర్భముగ పేర్కొనబడిన 'ఆసనము' మొదలగు కార్యాచరణలు (disciplines) అవసరములేదు. అన్ని ప్రదేశములలోను, సర్వకాలములయందును జ్ఞానాంగములు అభ్యాసము చేయవచ్చును. పరిస్థితుల కనుగుణముగ 'యోగజ్ఞానము'లలో ఒకటిగాని రెండుగాని అనుసరించవచ్చును. చెడుఅంతటికి మూలము మరపు యనియు, మృత్యువు బంధవిముక్తి అనియు ఉత్తమ గురువులు చెప్పుచున్నారు(* 10). అందువలన, మనస్సును ఆత్మయందు లగ్నముచేయవలెను; పరమాత్మను ఏ ఒక్కక్షణమందైనను

గమనిక (* 10): ఈ భూమిపై పరమాత్మనుగూర్చి ధ్యానము చాలించుట అంటే మృత్యువు, లేక, కొలుదు అగును. కనుక, ధ్యానము నెన్నడును, అత్యంత స్వల్పముగనైనను విడువరాదు.

మరువరాదు; ఇది లక్ష్యము. మనస్సును అదుపులో పెట్టినచో, తక్కినవన్నియు అదుపులో నుంచవచ్చును. అష్టాంగయోగమునకు, అష్టాంగ జ్ఞానమునకు భేదము శాస్త్రగ్రంథములందు సవివరముగ పేర్కొనబడినది; అందుచే ఈ బోధయొక్క సారాంశము మాత్రము ఇచ్చట పేర్కొనబడినది.

35

శిష్యుడు : యోగమునకు సంబంధించిన ప్రాణాయామమును, జ్ఞానమునకు సంబంధించిన ప్రాణాయామమును ఒకేకాలమందు అభ్యాసము చేయుట సాధ్యమా ?

గురువు : కేవలకుంభకము ద్వారాగాని, లేక, విచారణద్వారాగాని హృదయమందు మనస్సును లగ్నము చేయనంత వరకు రేచకము, పూరకము మొదలగునవి అవసరము. అందుచే, యోగమునకు సంబంధించిన ప్రాణాయామమును శిక్షణ సమయమున అభ్యసించవలెను. రెండవ ప్రాణాయామమును ఎల్లప్పుడు అభ్యాసము చేయవచ్చును. ఆ విధముగ రెంటిని అభ్యసించవచ్చును. కేవల కుంభకమునందు ప్రావీణ్యతలభించునంతవరకు 'యోగ ప్రాణాయామము' అభ్యాసము చేసిన చాలును.

36

శిష్యుడు : ముక్తికి మార్గమును వేరేవిధముగ ఎందుకు బోధింపవలెను ? అభిలాషపరుల (aspirants) మనస్సులో అది చికాకు కల్గించదా ?

గురువు : అర్హతకల్గిన వివిధస్థాయిల అభిలాషపరుల కనుగుణముగ అనేక మార్గములు వేదములలో బోధింపబడినవి. కాని మనోనాశమువలన బంధవిముక్తియగును. కాని, సర్వకృషులు మనోనిగ్రహము (control of mind) ను లక్ష్యముగా గైకొనుచున్నవి. ధ్యానవిధానములు ఒకదానికొకటి భిన్నముగ ద్యోతకమగుచున్నప్పటికి, చివరకు అన్నియు ఒకటే అగును. దానిని శంకించ నవసరములేదు. తన మనస్సు యొక్క పరిపక్వస్థితి కనుగుణముగ ఏమార్గము అనుకూలమో దానిని అనుసరించవచ్చును.

ప్రాణమును అదుపు (నియంత్రణ) చేయునట్టిది యోగము; మరియు మనస్సును అదుపుచేయునది 'జ్ఞానము' (*11). ఇవి రెండును మనోనాశమునకు ముఖ్యసాధనములు. కొందరికి మొదటిది తేలికగ అగుపడవచ్చును. మరికొందరికి రెండవది కావచ్చును. అయితే పచ్చిగడ్డిచూపి బుసకొట్టు ఆబోతును అదుపులో పెట్టుటవంటిది 'జ్ఞానము'; బలప్రయోగముతో అదుపులో పెట్టుట వంటిది 'యోగము'. ఈవిధముగ పండితులు చెప్పుచున్నారు. అర్హతకల్గిన మూడు రకముల వాంఛితులలో వేదాంత విచారణతో నిత్యసత్యమగు దాని

గమనిక (* 11) : పవిత్ర గ్రంథము ప్రకారము అంతయూ సత్యమని గమనించుచూ, 'నేనే - బ్రహ్మము'ను, రెండవదేదియుకాక ఒకటి మాత్రమే.

స్వభావమును నిర్ణయించుచు తన ఆత్మను, సర్వవస్తువులను నిత్యసత్యము యొక్క స్వభావమునకు చెందినవని గ్రహించుచు మనస్సును పరమాత్మయందు దృఢముగ లగ్నముచేసి అత్యుత్తమస్థాయికి చెందినవారు గమ్యస్థానమును చేరుచున్నారు; కేవల కుంభకముద్వారా మనస్సును హృదయమందు నిలిపి నిత్యసత్యమగు దానిపై సుదీర్ఘ కాలము ధ్యానము చేయుచూ మధ్యస్థులు లక్ష్యసిద్ధి పొందుదురు. సామాన్యులు (అధమ స్థితివారు) ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను క్రమబద్ధముచేయుట (breath control) మొదలగు వానిద్వారా తమలక్ష్యసిద్ధి పొందుదురు. అజ్ఞానరూపమున హృదయములో "నేను" భావనను నాశనము చేయువరకు మనస్సును హృదయమందుండునట్లు చేయవలెను. ఇదియే జ్ఞానము. ఇది మాత్రమే ధ్యానముకూడా; తక్కినవన్నియు మాటలతో ప్రక్కదారి పట్టించునవి మాత్రమేనని శాస్త్రగ్రంథములు చెప్పుచున్నవి. కనుక పరమాత్మయందు మనస్సును లగ్నముచేయుటకు ఏదోనొక విధానమున నేర్పరితనమును సంపాదించినచో, ఇతర విషయముల గురించి చింతించవలసిన అవసరములేదు (* 12). యోగులకంటె భక్తుడు మిన్నయని,

గమనిక (* 12) : యోగులయందరిలో ఎవడు తన అచంచలమగుమనస్సును ప్రేమను నాయందు నిలుపుదురో, అతడు నాకు మిక్కిలి ప్రియమైనవాడు — భగవద్గీత.

(శేషవాసనల - residual impressions) వలన అవరోధము కలిగి, పరమాత్మతో తన తాదాత్మ్యతను మాటిమాటికి మరచిపోయి, దేహము మొదలగు వాటితో తాదాత్మ్యమును పొందుచు మోసపోవుచున్నాడు. ఒకడొక ఉన్నతోద్యోగిని గాంచినంత మాత్రముచేత తాను ఆ ఉన్నతోద్యోగి కాగలడా? ఆదిలో నిరంతర కృషిచేసి కదా ఉన్నతోద్యోగి కాగలడు! అల్లే జీవుడు, దేహము మొదలగు వాటితో మానసిక తాదాత్మ్యత చెంది, బంధీకృతుడైయున్న జీవుడు ఆత్మపై మనస్సును లగ్నముచేసి క్రమక్రమముగ దృఢమైన రీతిలో ప్రయత్నించవలెను; ఆ విధముగ మనోనాశము జరిగిన పిదప జీవుడు ఆత్మయగుచున్నాడు (* 14).

ఆ విధముగ నిరంతర అభ్యాసముతో ఆత్మపై చేసిన మననము (reflection) మనోనాశముచేయును; తదుపరి, శవమును దహించుటకు కట్టెలను మండించిన అగ్గిపుల్లవలె తనకుతాను నాశనమగును. ఈస్థితినే బంధవిముక్తి యందురు.

38

శిష్యుడు : జీవుడే స్వభావతః ఆత్మమైనచో, తన సహజ స్వభావమును (true nature) ను పొందుటకు జీవునికి అవరోధము కలుగ చేయునదేది ?

గమనిక (* 14): జన్మబంధమునకు కారణమగు అవరోధములు అనేకములైనప్పటికి, అట్టి మార్పులన్నిటికి మూలకారణము అహంకారము. ఈ మూలకారణము శాశ్వతముగ నాశనముచేయబడవలెను—వివేకచూడామణి.

గురువు : జీవుడు తన సహజ స్వభావమును మరచిపోవుట; ఇదియే మాయా ప్రభావమనబడుచున్నది (power of veiling).

39

శిష్యుడు : జీవుడు తనను తాను మరచిపోవుటే నిజమైనచో, 'నేను' అనుభవము ఏవిధముగ అందరికి కలుగుతుంది ?

గురువు: మాయ జీవుని పూర్తిగకప్పియుంచదు (*15); 'నేను' యొక్క ఆత్మస్వభావమును మాత్రమే అది కప్పిపుచ్చును; మరియు, 'నేను — దేహము' భావనను వ్యక్తముచేయును (projects); కాని 'నేను' అను ఆత్మ ఉనికిని మరుగుపరచలేదు; ఎందువలననగ ఆత్మ సత్యము, నిత్యము (real and eternal).

40

శిష్యుడు : జీవన్ముక్తుని (* 16) లక్షణము లేవి ? విదేహ ముక్తుని (* 17) లక్షణము లేవి ?

గమనిక (* 15) : 'నేను' అను ఆధారమును అజ్ఞానము మరుగుపరచలేదు; కాని జీవుడే పరమాత్మయనెడి సుస్పష్ట సత్యమును దాచగలదు.

గమనిక (* 16) : జీవించియుండియే బంధరహితుడైనవాడు జీవన్ముక్తుడు.

గమనిక (* 17) : చనిపోయి బంధరహితుడైనవాడు విదేహ ముక్తుడు.

గురువు : 'నేను' దేహమును కాదు; ఆత్మగ ప్రత్యక్షమగు బ్రహ్మను 'నేను'. అత్యంత సనాతన నిత్యసత్యమగు నాయందు దేహాదివస్తుచయముతో కూడిన ప్రపంచము ఆకాశముయొక్క నీలిరంగువలె ఉత్త భ్రమ (mere appearance) అని యదార్థమును ఎవడు గ్రహించునో అతడు జీవన్ముక్తుడు. అయినప్పటికీ, మనస్సు కృతనిశ్చయముతో నుండనంత కాలము ప్రారబ్ధము (కర్మపరిపక్వము చెందుట ప్రారంభమై ఈ శరీరమేర్పడినది) వలన వస్తువులతో సంబంధముండి మానవునికి కొంత దుఃఖముద్భవించవచ్చును. మనస్సు యొక్క చలనము ఆగనంతవరకు, బ్రహ్మానందానుభూతి (experience of bliss) ఉండదు. సుదీర్ఘ కాలధ్యానఫలితముగ అత్యంత సూక్ష్మమై అచంచలమైనట్టి మనస్సునకు మాత్రమే అది(ఆత్మానుభవము) సాధ్యము. ఆ విధముగ ఎవని మనస్సు అత్యంత సూక్ష్మమై (subtle), ఆత్మ సాక్షాత్కారమును పొందినదో అట్టివానిని 'జీవన్ముక్తుడందురు'. 'నిర్గుణబ్రహ్మమని, తురీయమని' జీవన్ముక్తి యొక్క స్థితి చెప్పబడుచున్నది. ఈ అత్యంత సూక్ష్మమనస్సు స్థిరత్వమునుపొంది, ఆత్మానుభవము అంతరించి, బ్రహ్మానంద మహాసాగరములో మునిగియుండి, దానితో తాదాత్మ్యముచెంది భేదరహితమై వేరే ఉనికి లేకుండ ఉన్నప్పుడు, అతడు 'విదేహముక్తుడనబడును'. అట్టి విదేహముక్తి యొక్క స్థితి 'భావాతీత నిర్గుణబ్రహ్మమని (transcendent attributeless Brahman), భావాతీత తురీయ

మని చెప్పబడుచున్నది. ఇది చిట్టచివరి గమ్యము. సుఖదుఃఖముల స్థాయిలవలన, ముక్తులగు జీవన్ముక్తులు, విదేహముక్తులు నాలుగు తరగతులుగ విభజింపబడవచ్చును — బ్రహ్మవిదుడు, శ్రేష్ఠుడు, శ్రేష్ఠతరుడు, అత్యంత శ్రేష్ఠుడు. కాని ఈ భేదములు వారిని గమనించు ఇతరుల దృక్పథానుసారము మాత్రమే కాగా యదార్థముగ, జ్ఞానముతో లభించిన బంధవిముక్తియందు భేదములు లేవు.

వందన సమర్పణము

మానవాకృతి దాల్చిన సాక్షాత్పరమ శివుడగు గురువర్యులు శ్రీరమణుల పాదపద్మములు ఎల్లకాలము వర్ధిల్లుగాక (flourish forever) !

ఓం శాంతిః, ఓం శాంతిః, ఓం శాంతిః

భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి
(1879 - 1950)

ద్రావిడ దేశమున 'తిరుచ్చిళి' అను గ్రామమున అలఘమ్మ, సుందరరామయ్యర్ అను పుణ్యదంపతులకు రమణుడు క్రీ. శ. 1879 డిసెంబరు, 29న జన్మించినాడు. అతడు పదునేడేండ్ల ప్రాయమందే గృహమువీడి సత్యాన్వేషియై 1896 సెప్టెంబరులో దక్షిణాపథమున సుప్రసిద్ధ శివక్షేత్రమైన అరుణాచలమునుచేరి, అందు సునిశ్చల తపశ్చర్యచేసి, ఆత్మసాక్షాత్కృతి పొందినాడు. అతని బ్రహ్మానుభవతేజముచేత జిజ్ఞాసు ప్రపంచము ఆకర్షింపబడినది. కొందరు పాశ్చాత్యులు సైతము ఆయన నాశ్రయించిరి. 1950లో మహర్షి మహాసమాధి పొందినను, ఆయన అమరబోధలు జనోద్ధరణ శక్తిమంతములై భాసిల్లుచున్నవి.

"దేనిని సకల వృత్తులయొక్క చేరికయని చెప్పుచున్నారో అట్టి ఈ 'నేను' అను వృత్తియొక్క పుట్టినతావును విమర్శింపుము. ఇటుల విచారించుటయే ఆత్మవిచారము. శాస్త్రపరిశీలనము మాత్రమే ఆత్మవిచారము కాదు. వృత్తియొక్క జన్మస్థానమును వెదకి కనుగొనిన అహంకారమడుగును; ఆత్మాభాసమగు అహంకారము ఎప్పుడు ఆత్మయందడుగునో, అప్పుడు సత్యస్వరూపమగు ఆత్మ ఒక్కటే సర్వవ్యాపకమై మిగులును. ఆత్మవిచారఫలము సర్వకష్టములు తన కంటకుండుటయే; ఇంతకన్న అతిశయ ఫలములేదు. ఇతరోపాయములచే సాధ్యములగు సర్వసిద్ధులను బొందియు ఆత్మవిచారము చేతనే మానవుడు తుదిని ముక్తుడగుచున్నాడు" అని శ్రీ రమణ మహర్షుల ఆత్మవిచార సందేశము. — కేశవ తీర్థ

(విజ్ఞాన సర్వస్వము-దర్శనములు - మతములు-ఏడవ సంపుటి)

తెలుగు బాషా సమితి

ముక్తికి మార్గము భక్తియని, భక్తి తన ఆత్మ (*13)ను గూర్చి చింతనచేయుట యని ప్రముఖగురువులుకూడ బోధించి యున్నారు.

ఆ విధముగ, అది బ్రహ్మసాక్షాత్కార మార్గము. దానిని 'దహరవిద్యయని, బ్రహ్మవిద్యయని, ఆత్మవిద్యయని' అనేక పేర్లతో పిలుతురు. ఇంతకంటె మించి ఏమిచెప్పాలి ? తక్కినదంతయు ప్రతివ్యక్తియు గ్రహించవలెను (infer). పవిత్ర గ్రంథములు వివిధరీతులలో బోధించుచున్నవి. ఆ విధానము లన్నింటిని పరిశీలించిన పిదప దీనిని అత్యంత సన్నిహిత త్రోవ యని, అత్యంతోత్కృష్టమైనదని మహనీయులనుచున్నారు (the great ones).

37

శిష్యుడు : పై నియమములను పాటించుచూ, మనస్సునందున్న అవరోధములను తొలగించుకొనవచ్చును — ఉదాహరణకు: అజ్ఞానము, సందేహము (శంక), దోషము (తప్పు) మొదలగునవి; మరియు తత్ఫలితముగ మనోనిశ్చలత పొందవచ్చును - అయినప్పటికి, చిట్టచివరి అనుమానము ఒకటియున్నది. మనస్సును హృదయమందు లగ్నము

గమనిక * (13) : ముక్తిమార్గములన్నింటిలో భక్తి మాత్రమే అత్యంత శ్రేష్ఠమైనదని చెప్పదగును. ఏలనన, తన ఆత్మను గూర్చిన సంతత చింతనయే భక్తి. — వివేక చూడామణి.

చేసిన పిదప, ఆద్యంతరహిత సత్యముగ ప్రకాశించుచూ, జ్ఞానము మాత్రమే ఉన్నది. ఆ విధముగ మనస్సు ఆత్మస్వరూపమును పొందిన పిదప, విచారణచేయునది ఎవరు ? అట్టి విచారణ తనను తాను పూజించుటయగును. అది, గొఱ్ఱెపిల్లను చంకలో పెట్టుకొని దానికొఱకు అంతట వెదకినట్లగును !

గురువు : జీవుడే శివుడు; శివుడే జీవుడు. జీవుడే శివుడు తప్ప తద్భిన్నము కాదనుట యదార్థము. పొట్టుతో విత్తనమున్నప్పుడు దానిని గింజయందురు. పొట్టుతొలగించిన తర్వాత, అది బియ్యపుగింజ యగును. అదేవిధముగ, కర్మబద్ధుడై ఉన్నంతకాలము మానవుడు జీవుడుగ నుండును. అజ్ఞానబంధము తెగినపుడు అతడు పరమాత్మయగు శివుడుగా భాసించును. ఆ విధముగ, శాస్త్రగ్రంథము పేర్కొనుచున్నది. తదనుసారముగ, మనస్సుగాఉన్న జీవుడు నిజముగ పరిశుద్ధాత్మ; కాని, ఈ సత్యమును మరచి, అది తనకు తాను వ్యక్తి ఆత్మనని ఊహించును; మరియు మనోరూపమున బంధింపబడుచున్నది. అందువలన, ఆత్మకొరకు వెతకుట తనకుతానే చేయుచూ, గొర్రెలకాపరి చంకలో గొర్రెపిల్లను పెట్టుకొని ఊరంత వెతకినట్లగుచున్నది. అయితే, తన ఆత్మను తాను మఱచిన జీవుడు తలచినంత మాత్రమున ఆత్మకాజాలడు. పూర్వజన్మలలో సముపార్జించిన ప్రారబ్ధము